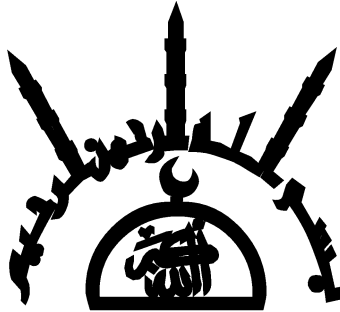


د ډول ډول نوو افغاني او بهرنيو خوړو د پخولو لارښود

د ناوي ډالۍ





﴿كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ﴾

القرآن الكريم



د ناوي ډالۍ

﴿د پخلي کتاب په نوې بڼه﴾

د ډول ډول نوو افغاني او بهرنيو خوړو د پخولو
په هکله په نوې بڼه ليکل سوی
آسان او ګټور
کتاب

ليکواله:

مېرمن جميله « همت »

د چاپ کال: ۱۳۹۳ لمریز

خپروونکی: مستقبل خپرونډويه ټولنه

د کتاب موضوع :

د ډول ډول نوو افغاني او بهرنيو خوړو د پخولو لارښود

د کتاب نوم :

د ناوي ډالۍ

- ليکواله: مېرمن جميله « همت »
- کمپوز : ډېوه « همت لور »
- تصحيح او ډيزاين : عبدالملک « همت »
- خپروونکى : مستقبل خپرنډويه تولنه
- د چاپ نېټه : ۱۳۹۳ ل. کال
- د چاپ ځاى : لاهور
- کمپيوټر چاري : ننګيالى « همت »
- د مخونو شمېره : (۲۴۰)
- د مخونو کچه : (۱۷) په (۲۵) سانتيو کي
- د چاپ شمېر : زر ټوکه
- د کتاب بيه () افغانۍ

ټول حقوق
محفوظ دي

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ

وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾

القرآن الكريم

ژباړه:

ای مومنانو! له هغو پاکو شیانو څخه چي موږ ستاسي
روزي کړي دي، (څنگه چي موږ خوښه وي) خورئ (او
څښي) او (پر دغو سترو نعمتونو په زړو، ځولو او د بدن په
غړو) د الله شکر وکارئ، که په رشتيا تاسي د هغه بنده گي
کوئ (حکم يې منئ او يوازي هغه ته عبادت کوئ).

[د بقرې سوره ۱۷۲ آيت]

لیکچر

مخ	سرلیک	کټه
۲۵	مخکنۍ خبري	۱.
خو ډوله کبابونه ۵۵ - ۲۹		
۲۹	د چرگ کباب	۲.
۲۹	د چرگ د غوښو کباب	۳.
۲۹	د چرگ دانبي کباب	۴.
۳۰	دوهم ډول د چرگ دانبي کباب	۵.
۳۰	د چرگ ټوټه کباب	۶.
۳۰	تندوري چرگ	۷.
۳۱	د چرگ د ورنونو تندوري کباب	۸.
۳۱	د چرگ د ورنو کباب په شنه مساله کي	۹.
۳۲	د چرگ د ورنو کباب	۱۰.
۳۲	د چرگ د سيني سيخ کباب په دانش کي	۱۱.
۳۳	د چرگ د سيني کباب د شنو پيازو سره	۱۲.
۳۳	د چرگ د سيني لونگ کباب	۱۳.
۳۳	د چرگ د سيني دانبي کباب	۱۴.
۳۴	دوهم ډول د چرگ د سيني دانبي کباب	۱۵.
۳۴	درېيم ډول د چرگ د سيني دانبي کباب	۱۶.
۳۵	د چرگ د سيني کباب	۱۷.

۳۵	دوهم ډول د چرگ د سینې کباب	۱۸.
۳۶	درېیم ډول د چرگ د سینې کباب	۱۹.
۳۶	د چرگ د سینې لوله کباب	۲۰.
۳۶	یوناني سینځ کباب	۲۱.
۳۷	دلرگیو سینځ کباب	۲۲.
۳۷	دوهم ډول د لرگیو سینځ کباب	۲۳.
۳۸	سینځ کباب	۲۴.
۳۸	خوندور سینځ کباب	۲۵.
۳۹	د ترکاریو سینځ کباب	۲۶.
۳۹	اسپانوی کباب	۲۷.
۴۰	ایراني کباب	۲۸.
۴۰	تاجکستاني کباب	۲۹.
۴۰	عربي کباب	۳۰.
۴۱	دانبی لوله کباب	۳۱.
۴۱	دانبی قیمه کباب	۳۲.
۴۲	د کوفتي دانبی کباب	۳۳.
۴۳	دوهم ډول د کوفتي دانبی کباب	۳۴.
۴۳	تنوري یا دانبی کباب	۳۵.
۴۳	د چاپ یا د ملا د غوښي کباب	۳۶.
۴۴	د پسه د غوښو کړایي کباب	۳۷.
۴۴	د دوپیازي کباب	۳۸.
۴۵	کباب د نارنجو په اوبو کي	۳۹.
۴۵	د کوفتي کباب	۴۰.
۴۵	شامي کباب	۴۱.
۴۶	دپگي کباب	۴۲.
۴۶	خوړ کباب	۴۳.

د ناوي ډالۍ

۶۰	د چرګ د غوښو سالن د خاوري په کټو کي	۶۸
۶۱	د خاورو په دېګ کي سیندۍ چرګ	۶۹
۶۱	خوږ، تريو چرګ	۷۰
۶۲	بل ډول خوږ، تريو چرګ	۷۱
۶۳	درست چرګ	۷۲
۶۳	چرګ د نخودو سره	۷۳
۶۳	د سري لنکا چرګ	۷۴
۶۴	سره کړي ورنونه	۷۵
۶۴	د چرګ ورنونه د کيوي سره	۷۶
۶۵	د چرګ ورنونه د مالتې سره	۷۷
۶۵	چرګ د جوړو سره	۷۸
۶۶	د چرګ دوپيازه	۷۹
۶۶	د چرګ د غوښو او پالکو سالن	۸۰
۶۷	د چرګ د سينې سالن	۸۱
۶۷	د چرګ سره سوې سينه	۸۲
۶۷	دهګۍ کلچې د چرګ د سينې سره	۸۳
۶۸	د چرګ سينه د باريکيو ساس سره	۸۴
۶۹	مساله داره چرګ	۸۵

ډول ډول برياني، پلو او

وريځي

۷۳ - ۸۱

۷۳	چاينيز برياني	۸۶
۷۳	د تورو غوښو برياني	۸۷
۷۴	د سبزيو برياني	۸۸
۷۴	زرشک پلو	۸۹
۷۵	دهګۍ پلو	۹۰

۷۵	پوڅه پلو	۹۱
۷۶	ترکی رشته پلو	۹۲
۷۶	د پوڅکۍ پلو	۹۳
۷۶	د کوپړې او زرد کو پلو	۹۴
۷۷	د مالتو او جلغوزیو پلو	۹۵
۷۷	نور تن پلو	۹۶
۷۸	د مترو پلو	۹۷
۷۸	د نخودو پلو	۹۸
۷۹	خوږ رنگه پلو	۹۹
۸۰	آش د پلو په ډول	۱۰۰
۸۰	وریجی د غټي مسالې سره	۱۰۱
۸۰	وریجی د دال نخودو سره	۱۰۲
۸۱	د رومیانو دمپخته وریجی	۱۰۳
۸۱	د ترکاریو سره دمپوخته وریجی	۱۰۴
خوډوله کړایي ۸۵ - ۹۱		
۸۵	د غوښو کړایي	۱۰۵
۸۵	دوهم ډول د غوښو کړایي	۱۰۶
۸۵	د چرگ د غوښو کړایي	۱۰۷
۸۶	دوهم ډول د چرگ د غوښو کړایي	۱۰۸
۸۶	درېیم ډول د چرگ د غوښو کړایي	۱۰۹
۸۷	د چرگ د غوښو سپینه کړایي	۱۱۰
۸۷	د چرگ د غوښو سپیشل کړایي	۱۱۱
۸۸	د چرگ لاهوری کړایي	۱۱۲
۸۸	د چرگ د سینې کړایي	۱۱۳
۸۸	د پښتورگو او کلیپورو کړایي	۱۱۴

۸۹	لکنوي کړايي	۱۱۵.
۸۹	کباب کړايي	۱۱۶.
۹۰	د کوفتې کړايي	۱۱۷.
۹۰	د اينې او جوړو کړايي	۱۱۸.
۹۱	د پټاټو کړايي	۱۱۹.
۹۱	د ترکاريو کړايي	۱۲۰.
۹۱	خوندوري تبيني	۱۲۱.
ډول ډول کبان (ماهيان) ۹۵ - ۹۸		
۹۵	کبان د پټاټو سره	۱۲۲.
۹۵	مراکشي کبان	۱۲۳.
۹۵	د کبانو کباب د ترکاريو سره	۱۲۴.
۹۶	د بې هډو کو کبانوسالن	۱۲۵.
۹۶	د کبانو پکوړې	۱۲۶.
۹۷	د انبي کبان	۱۲۷.
۹۷	بل ډول د انبي کبان	۱۲۸.
۹۷	د کبانو د غوښو چپلي کباب	۱۲۹.
۹۸	بې هډو کو کبان	۱۳۰.
۹۸	د کبانو کړايي	۱۳۱.
د غوښو ډول ډول پخول ۱۰۱ - ۱۰۴		
۱۰۱	دوپيازه	۱۳۲.
۱۰۱	سړې کړي غوښي	۱۳۳.
۱۰۱	د انبي درست ورون	۱۳۴.
۱۰۲	آی خانم	۱۳۵.
۱۰۲	د پسه د پښتۍ غوښي	۱۳۶.

۱۰۳	د غوښو کيک	۱۳۷.
۱۰۳	د غوښو کيک د پوڅي او سبزيو سره	۱۳۸.
۱۰۴	د غوښو زيربي غورمه	۱۳۹.
ډول ډول کوفتې او دلمې ۱۱۵ - ۱۰۷		
۱۰۷	د بې غوړو کوفتې سالن	۱۴۰.
۱۰۷	د بانجنو او کوفتې سالن	۱۴۱.
۱۰۸	د تر کاريو کوفته	۱۴۲.
۱۰۸	دانسې کوفته	۱۴۳.
۱۰۹	بل ډول دانسې کوفته	۱۴۴.
۱۰۹	دانسې کوفته د پټاپو سره	۱۴۵.
۱۱۰	ماش د کوفتې سره	۱۴۶.
۱۱۰	کوفته د پوڅکۍ او کډو سره	۱۴۷.
۱۱۱	د پيازو کوفته	۱۴۸.
۱۱۱	د بانجنو دلمه	۱۴۹.
۱۱۲	د پيازو دلمه	۱۵۰.
۱۱۲	د کرم دلمه	۱۵۱.
۱۱۳	د روميانو دلمه	۱۵۲.
۱۱۳	د اوي کډو دلمه	۱۵۳.
۱۱۳	د کوفتې دلمه	۱۵۴.
۱۱۴	د اوي گډو دلمه په دانسې کي	۱۵۵.
۱۱۴	په دانسې کي د مرچکو دلمه	۱۵۶.
۱۱۵	د تاک د بلگو دلمه	۱۵۷.
د سبو ډول ډول سالتونه ۱۳۶ - ۱۱۹		
۱۱۹	گډ سبزيجات	۱۵۸.

۱۱۹	دوهم ډول گډ سبزيجات	۱۵۹.
۱۲۰	درېيم ډول گډ سبزيجات	۱۶۰.
۱۲۰	د سبزيجاتو غورمه	۱۶۱.
۱۲۰	د ترکاریو گډ سالن	۱۶۲.
۱۲۱	سره کړې ترکاری په دابن کي	۱۶۳.
۱۲۱	چاينيز ويجيتېبل	۱۶۴.
۱۲۲	سبزي پالک	۱۶۵.
۱۲۲	دال او سبزي پالک	۱۶۶.
۱۲۲	سبزي پالک د مستو سره	۱۶۷.
۱۲۳	د شفتلو سالن	۱۶۸.
۱۲۳	دانسې قالبې بانجن	۱۶۹.
۱۲۴	سرې کړې پټاټې	۱۷۰.
۱۲۴	د پټاټو او مټرو سالن	۱۷۱.
۱۲۵	د پټاټو غورمه د جواريو، مټرو او ليمبو سره	۱۷۲.
۱۲۵	گل گوبی او پټاټې	۱۷۳.
۱۲۶	پټاټې او تازه ملخوزي	۱۷۴.
۱۲۶	لاهورې پټاټې او کرم	۱۷۵.
۱۲۶	د پټاټو ساده سالن	۱۷۶.
۱۲۷	د پټاټو کيک	۱۷۷.
۱۲۷	د پوڅي او پټاټو سالن	۱۷۸.
۱۲۷	دانسې پټاټې	۱۷۹.
۱۲۸	د پټاټو او هگيو سالن	۱۸۰.
۱۲۸	مساله لرونکي مرچک	۱۸۱.
۱۲۹	بېنډی	۱۸۲.
۱۲۹	بل ډول بېنډی	۱۸۳.
۱۲۹	مساله داري بېنډی	۱۸۴.

۱۳۰	د بېنډيو او پټاټو سالن	۱۸۵.
۱۳۰	بېنډۍ د کوفټې سره	۱۸۶.
۱۳۰	د پيازو سالن	۱۸۷.
۱۳۱	د پيازو بل ډول سالن	۱۸۸.
۱۳۱	د گل ګوبي يا بروکلي سالن	۱۸۹.
۱۳۱	د اښي گل ګوبي	۱۹۰.
۱۳۲	د ژير کډو بوراني	۱۹۱.
۱۳۲	د ګډو او بانجنو بوراني	۱۹۲.
۱۳۳	اوي کډو او دال نخود	۱۹۳.
۱۳۳	د مټرو، گل ګوبي، پټاټو او دلمه يي مرچکو سالن	۱۹۴.
۱۳۴	د بادرنګو سالن	۱۹۵.
۱۳۴	د شلغمو سالن	۱۹۶.
۱۳۴	د کرم او هګيو سالن	۱۹۷.
۱۳۵	بروکلي د لېمبو سره	۱۹۸.
۱۳۵	د فاصليې سالن	۱۹۹.
۱۳۵	دوهم ډول د فاصليې سالن	۲۰۰.
۱۳۶	درېيم ډول د فاصليې سالن	۲۰۱.
۱۳۶	فاصليه يا شنه لوبيا د مټرو سره	۲۰۲.
ډول ډول دالونه ۱۳۹ - ۱۴۴		
۱۳۹	د دال نخودو سالن	۲۰۳.
۱۳۹	دوهم ډول د دال نخودو سالن	۲۰۴.
۱۳۹	پټاټې او نخود	۲۰۵.
۱۴۰	د نخودو سالن	۲۰۶.
۱۴۰	دوهم ډول د نخودو سالن	۲۰۷.
۱۴۱	د نخودو غورمه	۲۰۸.

۱۴۱	د نخودو لېناني سالن	۲۰۹.
۱۴۱	لاهوري دال نخود	۲۱۰.
۱۴۲	پېښوري دال	۲۱۱.
۱۴۲	دوهم ډول پېښوري دال	۲۱۲.
۱۴۲	درېيم ډول پېښوري دال	۲۱۳.
۱۴۳	پېښوري دال د غوښو سره	۲۱۴.
۱۴۳	د ماشو دال	۲۱۵.
۱۴۳	د ماشو دوهم ډول دال	۲۱۶.
۱۴۴	درست نسک	۲۱۷.
۱۴۴	آش ماش	۲۱۸.
سوپ، ښوروا او داسي نور ۱۴۷ - ۱۴۹		
۱۴۷	د نسک دالو سوپ	۲۱۹.
۱۴۷	رايسي سوپ	۲۲۰.
۱۴۷	دهلوكو سوپ	۲۲۱.
۱۴۸	د سبزي پالک سوپ	۲۲۲.
۱۴۸	د زكام سوپ	۲۲۳.
۱۴۹	ماشاهه	۲۲۴.
۱۴۹	د مټرو ښوروا	۲۲۵.
برگر، سانډويچ، پيزا او داسي نور ۱۵۳ - ۱۵۵		
۱۵۳	د پوڅکۍ برگر	۲۲۶.
۱۵۳	د سبزي پالکو سانډويچ	۲۲۷.
۱۵۴	د کوفتي پیتزا	۲۲۸.
۱۵۴	يوه گوله يي پيزا	۲۲۹.
۱۵۵	د کبانو پیتزا	۲۳۰.

مکروني، آش او آشک

۱۵۹ - ۱۶۵

۱۵۹	مکروني	۲۳۱
۱۵۹	چاومين آش	۲۳۲
۱۶۰	چرگ چاومين	۲۳۳
۱۶۰	آش د روميانو د غورمې سره	۲۳۴
۱۶۰	آش د شيدو او پيروي سره	۲۳۵
۱۶۱	بې غوښو منتو	۲۳۶
۱۶۱	د پټاټو آشک	۲۳۷
۱۶۲	لېزانيا	۲۳۸
۱۶۳	بل ډول لېزانيا	۲۳۹
۱۶۳	دېگي لېزانيا	۲۴۰
۱۶۴	د نخودو او مېوو گډ چاپ	۲۴۱
۱۶۴	د نخودو او پټاټو چاپ	۲۴۲
۱۶۵	د مېوو شربتې چاپ	۲۴۳
۱۶۵	د نخودو، جوړو او مکروني چاپ	۲۴۴
۱۶۵	د نخودو چاپ	۲۴۵

سمبوسې، پېرکي، پکوپړي، رول او

داسي نور

۱۷۰ - ۱۷۷

۱۶۹	د پټاټو سمبوسې	۲۴۶
۱۶۹	قرغزي سمبوسې	۲۴۷
۱۷۰	دانبني سمبوسې	۲۴۸
۱۷۰	سمبوسې په چکيده کي	۲۴۹
۱۷۱	د اوي کډو پېرکي	۲۵۰
۱۷۱	بل ډول د اوي کډو پېرکي	۲۵۱

۱۷۲	د سبزي پالکو پکوړې	۲۵۲.
۱۷۲	د تر کار يو پکوړې	۲۵۳.
۱۷۲	دوهم ډول د تر کار يو پکوړې	۲۵۴.
۱۷۳	درېيم ډول د تر کار يو پکوړې	۲۵۵.
۱۷۳	د گل گوبي پکوړې	۲۵۶.
۱۷۳	د مرچکو پکوړې	۲۵۷.
۱۷۴	پوخه پکوړې	۲۵۸.
۱۷۴	د ماشو پکوړې په مستو کي	۲۵۹.
۱۷۵	د نخودو پکوړې	۲۶۰.
۱۷۵	د ډوډۍ رول	۲۶۱.
۱۷۶	د چرگ د غوښو رول	۲۶۲.
۱۷۶	د چرگ د غوښو بل ډول رول	۲۶۳.
۱۷۷	د غوښو رول د منتو په ډېگ کي	۲۶۴.
۱۷۷	د لېزانيا او سبزي پالکو رول	۲۶۵.

خيني هغه خواړه چي کله کله
خوړل کيږي
۱۸۱ - ۱۸۲

۱۸۱	د غوايي د پښو غورمه	۲۶۶.
۱۸۱	دوهم ډول د پښو غورمه	۲۶۷.
۱۸۲	درېيم ډول د پښو غورمه	۲۶۸.
۱۸۲	د اښي املېټ	۲۶۹.
۱۸۲	د سبزي پالکو د اښي کوکو	۲۷۰.

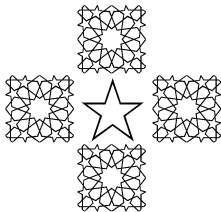
خو ډوله ډوډۍ
۱۸۷ - ۱۸۹

۱۸۷	پيازي ډوډۍ	۲۷۱.
۱۸۷	لېمبويي ډوډۍ	۲۷۲.

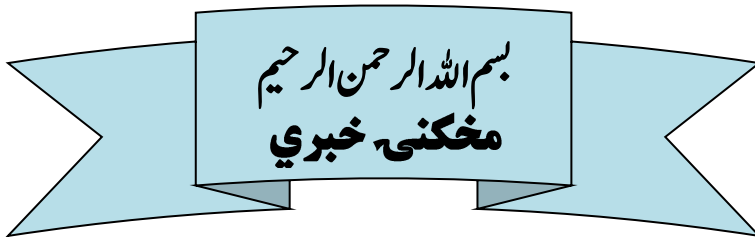
۱۸۷	د برگر ډوډی	۲۷۳
۱۸۸	ډبل روټي يا ساندويچ ډوډی	۲۷۴
۱۸۹	ناشتا	۲۷۵
۱۸۹	د مشنگو ناشتا	۲۷۶
چکني، رُب او داسي نور ۱۹۳ - ۱۹۴		
۱۹۳	چکني	۲۷۷
۱۹۳	د املې چکني	۲۷۸
۱۹۳	د مستو چکني د بادرنګ سره	۲۷۹
۱۹۴	خواړه، تروه چکني	۲۸۰
۱۹۴	د روميانو خوږ کيچف	۲۸۱
۱۹۴	بل ډول د روميانو خوږ کيچف	۲۸۲
کيک، کلچې، حلوا او داسي نوري خوږې ۱۹۹ - ۲۱۶		
۱۹۹	د خرما کيک	۲۸۳
۱۹۹	لېمبويي کيک	۲۸۴
۱۹۹	کيک د پودين سره	۲۸۵
۲۰۰	د منو کيک	۲۸۶
۲۰۰	جيلي لرونکي کيک	۲۸۷
۲۰۱	د کپلې کيک د جوزو (چار مغزو) سره	۲۸۸
۲۰۱	کلچې	۲۸۹
۲۰۲	خرمايي کلچې	۲۹۰
۲۰۲	د خرما څخه ډکي کلچې	۲۹۱
۲۰۳	نمکي کلچې	۲۹۲
۲۰۳	بل ډول نمکي کلچې	۲۹۳
۲۰۴	د منو کلچه	۲۹۴

۲۰۴	مېوې لرونکې کلچه	۲۹۵.
۲۰۵	دوه رڼه کلچې	۲۹۶.
۲۰۵	برنجي کلچې	۲۹۷.
۲۰۶	په غوړو کې سرې سوي کلچې	۲۹۸.
۲۰۶	جوزي کلچې	۲۹۹.
۲۰۶	ککوي کلچې	۳۰۰.
۲۰۷	د نخودو د اوړو کلچې	۳۰۱.
۲۰۷	پفکي کلچه	۳۰۲.
۲۰۸	مربايي کلچې	۳۰۳.
۲۰۸	ککوي بيسکېټ	۳۰۴.
۲۰۹	د زردکو حلوا	۳۰۵.
۲۰۹	بل ډول د زردکو حلوا	۳۰۶.
۲۱۰	د حلوا څخه ډکي سمبوسې	۳۰۷.
۲۱۰	خوږې بادامي سمبوسې	۳۰۸.
۲۱۱	ګلاب جامن	۳۰۹.
۲۱۱	بل ډول ګلاب جامن	۳۱۰.
۲۱۱	د خرمارول	۳۱۱.
۲۱۲	قطاب	۳۱۲.
۲۱۲	کاڅکايي خوږه	۳۱۳.
۲۱۳	ترکی بغلاوه	۳۱۴.
۲۱۳	پودين د منو د جيلي سره	۳۱۵.
۲۱۴	د مېوو جيلي	۳۱۶.
۲۱۴	جيلي لرونکي فرني د مېوو سره	۳۱۷.
۲۱۵	د ککو فرني	۳۱۸.
۲۱۵	ګډي مېوې د مستو سره	۳۱۹.
۲۱۶	مېوه يي مستې	۳۲۰.

۲۱۶	کېلې د کوپړې د پوډروسره	۳۲۱.
ځينې اړينې ټوټې ۲۳۵-۲۱۹		
۲۱۹	د غوښو ټوټې	۳۲۲.
۲۲۱	د وريجو ټوټې	۳۲۳.
۲۲۲	د سبزيو ټوټې	۳۲۴.
۲۲۴	د کبانو (ماهيانو) ټوټې	۳۲۵.
۲۲۵	د چرگ ټوټې	۳۲۶.
۲۲۶	د هگيو ټوټې	۳۲۷.
۲۲۸	د ډوډۍ ټوټې	۳۲۸.
۲۲۸	د پوڅي او مستو ټوټې	۳۲۹.
۲۲۹	مختلفي کورنۍ ټوټې	۳۳۰.
۲۳۵	د يخچال ټوټې	۳۳۱.
۲۳۷	د دې کتاب د ځينو توکود پېژندنې په اړه څرگندونې	۳۳۲.







ستاينه او شكر دى لوى څښتن جل جلاله ته. درود او سلامتيا دي وي زموږ پر وياړلي پيغمبر حضرت محمد مصطفى صلى الله عليه وآله وسلم او د هغه پر آل او اصحابو باندې. دادى دا پلامې د لوى څښتن جل جلاله په فضل او مرسته دا كتاب چې ”د ناوې ډالۍ“ نومېږي ستاسې لپاره وليكې، چې تاسې وکولای سئ د هغه په مرسته د لا ډېرو ښو خوږو په پخولو سره خپل ستر خانونه لا ډېر ښايسته کړئ.

زما ”پخلى“ كتاب خو د هغه خپروونكي څو واره چاپ كړ اما دا يې نه وه خوښه چې پر هغه باندې نوي زياتوني وكړم او د كتاب حجم زيات سي او بيه يې لوړه سي. له بلي خوا د پخلي په باب نور نوي راټول سوي توکي هم دونه ډېر سول چې د يوه بشپړ كتاب بڼه يې غوره کړه. ځکه نو په دې فکر کي سوم چې دغه توکي د يوه بېل کتاب په بڼه تاسې ته وړاندې کړم. په هماغو لومړيو کي زما درانه استاد او د ژوند ملگري عبدالملک همت د دې کتاب لپاره ”د ناوې ډالۍ“ نوم خوښ کړ او ويې ويل چې دا به داسې كتاب وي چې افغانان به يې د نورو شيانو سره نويانو ته په سوغات کي ورکوي. ځکه نو ما هم دغه نوم ورته غوره کړ. هېله ده له دې کتاب څخه هر څوک گټه واخلي، په تېره نو واده سوو نويانو ته د يوې ښې ډالۍ په توگه ورکړه سي او هغوى په خپلو پخلنځيو کي استفاده ځني وکړي. په پاى کي دعا کوم چې خداى تعالى دي زموږ گران هيواد بېرته خپلواک کړي او موږ ټول دي لوى څښتن د غليمانو له دې شوم نيواک او له هغه څخه د زېږېدلو ناورينونو څخه په خير او عافيت وژغوري، په دېناوي.

ستاسې خور مېرمن جيله همت،
د ده افغانانو نوآباد، کابل

د ۱۳۹۳ ل. کال د لېندۍ لسمه





د چرگ کباب

پړين موږ:

- ۱- هګۍ څلور دانې ۲- دنخودو اوږه درې د خوړو کاچوغي ۳- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۴- سوډا يوه د چايو کاچوغي ۵- د چرگ ايشولي غوښي يو کپلو ۶- غوړي د سره کېدو لپاره.
- پخېدو تر ټيپ:

لومړۍ هګۍ ماتي کړئ، سره ويې وهئ. بيا دنخودو اوږه، مالګه، تور مرچ او کورکمن ور واچوئ او ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د چرگ غوښي په دغه مساله کي ووځئ، او په غوړو کي يې سره کړئ او د کاهو او د بادرنګو د الغو سره يې واوځئ.

د چرگ د غوښو کباب

پړين موږ:

- ۱- د سيني غوښي نيم کپلو ۲- ايشولي پټاټه يوه دانه ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- ګشنيز (دنيا) نيمه دسته ۶- هګۍ دوې دانې ۷- ډبل روټي دوې ټوټې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي.
- پخېدو تر ټيپ:

غوښي، پټاټه، پياز، اوږه، ګشنيز او ډوډۍ تر ماشين وباسئ. هګۍ، مالګه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ. په لاسو يې ښه سره ګډ کړئ. بيا له دغو موادو څخه د خپلي خوښي کباب جوړ کړئ. په غوړو کي يې سره کړئ.

د چرگ د اښي کباب

پړين موږ:

- ۱- چرګ يوه دانه ۲- هګۍ يوه دانه ۳- ميده سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۴- تر ميده اوږه نيمه چايخوړۍ ۵- سويا ساس دوې د خوړو کاچوغي ۶- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۷- سپيني کنجدي دوې د خوړو کاچوغي ۸- مستې نيمه چايخوړۍ.
- پخېدو تر ټيپ:

هګۍ سره ووځئ. مستې، اوږه، ادرک، سويا ساس، تور مرچ، سره مرچ، مالګه



ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. د چرګ ټوټې د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ. په ترميده اوږو کې کنجدي، مالګه، تور مرچ واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا د چرګ ټوټې په دغو اوږو کې ووهئ. د دابن قالب غوړ کړئ، دغه چرګ پکښې کښېږدئ، په ۴۰ يا ۵۰ دقيقو کې پخېږي.

دوهم ډول د چرګ دابني کباب

لړ يې مو ځای:

۱- د چرګ غوښې نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک لږ څه ۵- تازه مرچک دوې دانې ۶- ګشنيز (دنيا) لږ څه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- لېمبو اته دانې ۱۰- کوچي ۵۰ ګرامه.

د پخېدو ترتيب:

پياز، مرچک، اوږه، ادرک، ګشنيز، د پنځو دانو لېمبو اوږه، ۵۰ ګرامه کوچي، داټول په مکسر کې واچوئ، چکني ځني جوړ کړئ. غوښې د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ، بيا يې په يوه غوري کې واچوئ، څو دانې د لېمبو ټوټې پر کښېږدئ، په دابن کې يې کښېږدئ، چي غوښې په دابن کې پخې سي.

د چرګ ټوټه کباب

لړ يې مو ځای:

۱- د چرګ کوچني چيچيان دوې دانې ۲- غوړي يا کوچي لږ څه ۳- د ګشنيز (د دنيا) میده سوی تخم دوې د خوړو کاچوغي ۴- سپينه زيره يوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه پيټا يا شينکۍ يوه ټوټه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د چرګ چيچيان دوه يا څلور ځايه کړئ. د ګشنيز تخم، سره مرچک، سپينه زيره او شينکۍ میده کړئ، مساله ځني جوړه کړئ او د چرګ په ټوټو پوري يې وموږئ، د څو ساعتونو لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې په سيخانو باندي وپيټئ، پر اوړ يې کباب کړئ، لږ غوړي په ووهئ، بيا يې په دابن کې پاخه کړئ.

تندوري چرګ

لړ يې مو ځای:

۱- چرګ يوه دانه ۲- مستې يوه چايخوړۍ ۳- د لېمبو اوږه دوې د خوړو کاچوغي



۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاجوغه ۵- غوړي لږ څه ۶- مالګه او کورکومن د ضرورت په اندازه ۷- سپينه زيره يوه د چايو کاجوغه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه. د پخېدو تر ټيټې:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ، په چرګ پوري يې وموړئ. په چاره باندي د چرګ سینه او ورنونه چاک چاک کړئ، چي مساله په هډ واخلي. چرګ ۲۴ ساعته په يخچال کي کښېږدئ. بيا لږ غوړي پر وموړئ، په سيخانو يې وپيښئ، په تناره کي يې کښېږدئ. نيم ساعت وروسته يې سره واړوئ، چي ټول چرګ ښه کباب سي، بيا يې د تودې ډوډۍ او سلاتي سره راواخلي.

د چرګ دورنو تندوري کباب

لږين موټر:

۱- د چرګ ورنونه شپږ دانې ۲- اوږه شپږ دانې ۳- باريکيو ساس^(۱) شپږ د خوړو کاجوغي ۴- مستې درې د خوړو کاجوغي ۵- زيره يوه د چايو کاجوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه. د پخېدو تر ټيټې:

باريکيو ساس، مستې، زيره، مالګه، تور مرچ او اوږه په يوه لوبښي کي واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د چرګ ورنونه په چاره چاک چاک کړئ، په مساله يې ښه ووهئ، د دابښ په پتنوس کي يې واودئ او په دابښ کي يې کښېږدئ.

د چرګ دورنو کباب په شنه مساله کي

لږين موټر:

۱- د چرګ ورنونه څلور دانې ۲- شنه پياز د پانو سره درې دانې ۳- گشنيز لږ څه ۴- مرچک دوې دانې ۵- اوږه دوې دانې ۶- ادرک کوچنۍ ټوټه ۷- پياز يوه دانه ۸- لېمبو درې دانې ۹- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي څلور د خوړو کاجوغي. د پخېدو تر ټيټې:

گشنيز، شنه پياز، اوږه، ادرک، مرچک او پياز په مکسر کي واچوئ، چکني ځني جوړ کړئ. بيا د لېمبو اوبه، مالګه، تور مرچ او غوړي ور واچوئ. د چرګ ورنونه په چاره چاک

(۱)- باريکيو ساس د ښار په سوپر مارکېټونو (لويو دکانونو) کي خرڅيږي.

کړئ، دغه مساله ښه په ووهئ، د دوو ساعتونو لپاره يې ښه اخته کړئ. بيا دابن تود کړئ، قالب يې غوړ کړئ، ورنونه پکښي کښېږدئ. پاته مساله يې پر سر ور واچوئ، په دابن کي يې د نيم ساعت لپاره کښېږدئ، ورنونه کبابيږي. دابښونه فرق کوي په ځينو دابښونو کي ژر پخيري، په ځينو کي په ډېر عمر پخيري.

پاڅوډو ته: که لېمبو نه وي د نارنج اوبه ور واچوئ.

د چرگ دورنو کباب

لړ پښه مو اوه:

- ۱- د چرگ ورنونه اته دانې ۲- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۳- د لېمبو اوبه نيمه چايخوړی ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- اوږه او ادرك دوې د خوړو کاچوغي ۶- چاپت مساله د ضرورت په اندازه ۷- د نخودو اوږه دوې د چايو کاچوغي ۸- مستې يوه چايخوړی ۹- غوړي لږ څه ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړن پېپ:

ورنونه په چاره دوه يا څلور ځايه چاک کړئ، د لېمبو اوبه پر وموږئ، کښې يې ږدئ. بيا د نخودو اوږه په وچه کړايي کي بريان کړئ، کښې يې ږدئ چي ساره سي. بيا مستې، اوږه، ادرك، کورکومن، گرمه مساله، مالگه او مرچک ور واچوئ، سره گډ يې کړئ په دغو موادو کي ورنونه ولړئ او د دوو ساعتونو لپاره يې په يخچال کي کښېږدئ. بيا دا ورنونه په دابن کي يا پر سکرو باندي کباب کړئ، لږ غوړي پر واچوئ. بيا چاپت مساله پر واچوئ د لېمبو سره يې راواخلئ.

د چرگ د سينې سيخ کباب په دابن کي

لړ پښه مو اوه:

- ۱- د چرگ غوښي نيم کپلو ۲- مستې درې د خوړو کاچوغي ۳- پېروى درې د خوړو کاچوغي ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- اوږه درې دانې ۶- د کباب مساله يوه د خوړو کاچوغه ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۸- ميده سوې زيره يوه د چايو کاچوغه ۹- د لرگيو سيخان د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړن پېپ:

غوښي د کباب په اندازه ميده ميده کړئ، مستې، پېروى، مالگه، مساله، تور مرچ او زيره ور واچوئ. ښه يې سره گډ کړئ. غوښي د دوو ساعتونو لپاره اخته کړئ. بيا يې په سيخانو

و پيښی، په دانښ کي يې کښېږدئ چي کباب پوخ سي.

د چرگ د سينې کباب د شنو پيازو سره

لړ پين هواله:

۱- د چرگ سينه نيم کبلو ۲- شنه ميده سوي پياز نيمه چايخوری ۳- ميده سوي تازه گشنيز نيمه چايخوری ۴- تور مرچ او مالکه د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د سره کېدو لپاره ۶- شنه پياز چي يوه اندازه وي د ضرورت په اندازه ۷- بادرنگ يوه دانه ۸- روميان دوې دانې. د پخېدو تر ټيپ:

د چرگ سينه تر ماشين وباسئ، بيا ميده سوي شنه پياز او گشنيز په لږ غوړو کي لږ سره کړئ. کله چي پاسته سي، بيا يې غوښو ته واچوئ. مالکه او تور مرچ هم ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا شنه پياز د يوه لوښت په اندازه پرې کړئ، پاک يې کړئ. بيا د يوه کباب په اندازه غوښي راواخلئ، په لاس کي يې هوار کړئ، او د شنو پيازو سر پکښي ونيسي چي شنې پاني يې د کباب د باندي پاتي سي. بيا په هواره کړايي کي يو څه غوړي واچوئ. دغه کبابونه پکښي سره کړئ. دا کباب ډېر سره کېده نه غواړي، ځکه د چرگ غوښي ناز کي دي. خو هڅه وکړئ چي د پياز بلگونه ونه سوزي.

د چرگ د سينې لونگ کباب

لړ پين هواله:

۱- د چرگ سينه يو کبلو ۲- پياز دوې دانې ۳- کُرت د ضرورت په اندازه ۴- تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- غوړي ۱۰۰ گرامه ۶- اوږه يوه غوزه. د پخېدو تر ټيپ:

لومړی پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کي يې لږ سره کړئ. بيا ميده سوي غوښي ور واچوئ او لږ يې سره کړئ. بيا لږ اوږه ور واچوئ چي غوښي پکښي پخې سي. بيا اوږه په کُرتو کي واچوئ، سره گډ يې کړئ او غوښو ته يې واچوئ. کله چي د کُرتو اوږه وچي سي او پر غوړو باندي راسي، تور مرچ ور واچوئ. دا کباب مالگي ته اړ تيانه لري، ځکه چي کُرت خپله مالکه لري نور نو کباب تيار دی.

د چرگ د سينې دانبي کباب

لړ پين هواله:

۱- د چرگ سينه يو کبلو ۲- کډو ۵۰۰ گرامه ۳- روميان ۳۰۰ گرامه ۴- پوڅه ۳۰۰ گرامه



۵- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۶- زر ورغ کاغذ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټې:

د چرګ د سينې غوښې درې، خلور ځايه چاک کړئ. کډو، روميان، پوڅه الغه الغه کړئ. بيا زور ورغ کاغذ راواخلي، غوړ يې کړئ، خلور الغې کډو کښېږدئ، پر سر يې روميان کښېږدئ، بيا يې پر سر د چرګ سينه کښېږدئ او په چاک سوو ځايونو کې يې يوه يوه پوڅه پوڅه کښېږدئ، مالګه او تور مرچ پر وډوړو او کاغذ وپېچئ، په دابن کې يې کښېږدئ په شلو يا پنځه ويشتو دقيقو کې پخېږي. که يې اوبه درلودې د زور ورغ څخه يې وباسئ او په دابن کې يې د څو دقيقو لپاره کښېږدئ چې رنگ يې لږ سور سي.

دوهم ډول د چرګ د سينې دابني کباب

لړين موډ:

۱- د چرګ سينه نيم کېلو ۲- ترميده اوږه لږ څه ۳- وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۴- هګۍ دوې دانې ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ۶- روميان درې دانې ۷- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- اوږه درې دانې ۱۰- د پيزا پوڅه ۵۰ گرامه. د پخېدو تر ټيټې:

د چرګ د سينې غوښې نازکې، پلني پرې کړئ، هګۍ په يوه لوبښي کې ماتي کړئ، سره ويې وهئ. په ترميده اوږو کې يوه د چايو کاچوغه کور کومن واچوئ، سره ګډې کړئ. بيا د غوښو يوه يوه پوڅه لومړۍ په اوږو کې ووهئ، بيا يې په هګۍ کې ووهئ، بيا يې په میده سوې وچه ډوډۍ کې ووهئ، په غوړو کې يې سره کړئ. بيا روميان تر تراشک وباسئ، په غوړو کې يې سره کړئ، مالګه، تور مرچ، میده سوې اوږه هم ورواچوئ. بيا دغه کباب په يوه غوړي کې کښېږدئ، پر سر يې سره سوي روميان واچوئ، بيا تر تراشک ايستل سوي پوڅه پر واچوئ، په دابن کې يې د لسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

درېيم ډول د چرګ د سينې دابني کباب

لړين موډ:

۱- د چرګ سينه يو کېلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه ۴- تور مرچ، سره مرچ، مالګه او لېمبو د ضرورت په اندازه ۵- مسټر ډساس^(۲). يوه د خوړو کاچوغه.

(۲)- مسټر ډساس د ښار په سوپر مار کېتونو (لويو دکانونو) کې خرڅېږي.

د پخېدو تر ټيپ:

هگۍ په يوه لوبښي کي ماتي کړئ، سره ويې وهئ. اوږه، مسترډ ساس، تور مرچ، سره مرچ، مالگه ور واچوئ. د چرگ سينه پر اوږدو دوه ځايه کړئ. په دغو موادو کي يې د يوه ساعت لپاره اخته کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، او د سينې ټوټې پکښي سرې کړئ. بيا يې په دابښ کي د شلو دقيقو لپاره کښېږدئ چي کباب پوخ سي. بيا په غوړي کي کاهو، بادرنګ او نارنج واوډئ، په منځ کي يې کباب کښېږدئ.

د چرگ د سينې کباب

لړين موډ:

۱- د چرگ سينه څلور دانې ۲- غوړي نيمه چايخوړۍ ۳- د لېمبو اوبه د يوې چايخوړۍ درېيمه برخه ۴- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه ۵- ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۶- سوياساس^(۳). يوه د خوړو کاچوغه ۷- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه ۸- لېمبو او د روميانو کيچف د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

سينې د غوښو په مخصوص چکش وټکوئ او ښه يې هواري کړئ. بيا د لېمبو اوبه، اوږه، ادرک، سوياساس، غوړي، مالگه او تور مرچ سره ګډ کړئ، په غوښو پوري يې وموړئ. غوښي د يوې شپې لپاره اخته کړئ. بيا سکاره تازه کړئ، جالۍ پر کښېږدئ، غوښي پر کباب کړئ. د روميانو د کيچف او لېمبو سره يې راواخلئ.

دوهم ډول د چرگ د سينې کباب

لړين موډ:

۱- د چرگ سينې څلور دانې ۲- مستې څلور د خوړو کاچوغي ۳- اوږه دوې دانې ۴- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه ۵- سپينه زيره نيمه د چايو کاچوغه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه. د پخېدو تر ټيپ:

سينې په پلاستيک کي وپيچئ او د غوښو په مخصوص چکش باندي يې دونه ووهئ چي نرۍ نازکي سي. بيا ټوله مساله ميده کړئ، په مستو کي يې واچوئ او په غوښو يې وموړئ او د دوو ساعتونو لپاره يې په يخچال کي کښېږدئ. بيا سکاره تازه کړئ، جالۍ پر کښېږدئ سينه

(۳) - سوياساس هم د ښار په سوپرمارکېټونو کي خرڅيږي.

پر کباب کړئ اول لږ لږ غوړي هم په موږئ. که سکاره نه وي په دابن کي يې هم پنخولای سئ.

د ږيم ډول د چرگ د سينې کباب

اړين هو! :

- ۱- د چرگ سينه خلور ټوټې ۲- مالگه د ضرورت په اندازه ۳- سپين مرچک يوه د چايو کاچوغه ۴- سوياساس خلور د خوړو کاچوغي ۵- کارن فلور د ضرورت په اندازه ۶- کنجدي د ضرورت په اندازه ۷- هگۍ يوه دانه ۸- ترميده اوږه نيمه چايخوړۍ ۹- بيکينگ پوډر نيمه د چايو کاچوغه ۱۰- اوبه لږ څه.

د پخېدو تړنځ:

سوياساس، مالگه او مرچک سره گډ کړئ، د غوښو په ټوټو يې وموږئ. بيا کارن فلور پر ودوړوئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا په يوه کاسه کي هگۍ سره ووهئ، لږ اوبه، مالگه، مرچک، بيکينگ پوډر ور واچوئ، ترميده اوږه هم ور واچوئ. د پکوړو د اوږو په ډول مساله ور ته جوړ کړئ. د غوښو ټوټې په دغه مساله کي ووهئ، بيا يې په کنجدو کي ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

د چرگ د سينې لوله کباب

اړين هو! :

- ۱- د چرگ سينه يو کپلو ۲- ايشولي پټاټې دوې دانې ۳- اوږه خلور دانې ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- ترميده اوږه دوې د خوړو کاچوغي ۸- هگۍ دوې دانې ۹- وچه میده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۱۰- زيره يوه کاچوغه.

د پخېدو تړنځ:

غوښي او پټاټې تر ماشين وباسئ، اوږه، مالگه، زيره، مرچ، اوږه او میده سوي گشنيز ور واچوئ، ښه يې په لاسونو باندي سره گډ کړئ. هگۍ په يوه کاسه کي سره ووهئ. بيا له غوښو څخه لوله کباب جوړ کړئ، لومړی يې په هگۍ کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

يوناني سيخ کباب

اړين هو! :

- ۱- د پسه توري غوښي نيم کپلو ۲- د چرگ سينه ۲۵۰ گرامه ۳- لمبو درې دانې

۴- اوږه څلور دانې ۵- ادرک لږ څه ۶- د لرگو سيخان د ضرورت په اندازه
۷- کيوي دوې دانې يا وچ انځر يوه د خوړو کاچوغه ۸- د غوښو د پستېدو لپاره خوږ
رنگ لږ څه.

د پخېدو تر تېپ:

د پسه توري غوښي نازکي نازکي اوږدې پرې کړئ، د غوښو په مخصوص چکش باندې يې
وتکوئ، مالګه، مرچک، کوټل سوې اوږه، کيوي يا وچ انځور پر واچوئ، لږ د لېمبو اوبه هم پر
واچوئ، يو پر بل يې کښېږدئ. د څو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا د چرګ غوښي د کباب په
اندازه پرې کړئ په يادو سوو موادو کې يې اخته کړئ، لږ خوږ رنگ وړ واچوئ دا هم اخته کړئ.
بيا د لرگو درې څلور سيخان راواخلئ، د تورو غوښو ټوټه په وپيئ. بيا د چرګ غوښي په
وپيئ. بيا د تورو غوښو بله څوکه په سيخانو وپيئ چې د چرګ غوښي يې په منځ کې راسي.
ټولي غوښي په دې ډول سره جوړې کړئ، سيخان په غوړو کې سره کړئ. بيا يې د څو دقيقو
لپاره په دابښ کې کښېږدئ. بيا يې د سلاتې سره راواخلئ.

د لرګيو سيخ کباب

لړين مواد:

۱- اوږه شپږ دانې ۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۳- د چرګ سينه يو کپلو ۴- دلمه
مرچک (شملة مرچک) ژير او سره ۵- پياز يوه دانه ۶- روميان دوې دانې ۷- د لرګيو
سيخان د ضرورت په اندازه ۸- د زيتون غوړي لږ څه ۹- مسترډ ساس يوه د خوړو کاچوغه.
د پخېدو تر تېپ:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ څلور کنجه ټوټه کړئ، د روميانو مغز هم وروباسئ، او روميان هم
د مرچکو په شان څلور کنجه پرې کړئ. پياز هم په دې ډول پرې کړئ. بيا مسترډ ساس،
د زيتون غوړي، اوږه او مالګه هم وړ واچوئ او د څو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا يې د کبابو
په سيخانو وپيئ، اول په سيخ کې غوښي، بيا ژير مرچک، بيا سور مرچک، بيا پياز، روميان
بيا غوښي وپيئ او په غوړو کې يې سره کړئ. د لرګيو سيخ کباب چمتو دی.

دوه ډول د لرګيو سيخ کباب

لړين مواد:

۱- د پسه توري غوښي يو کپلو ۲- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي
۳- زيره يوه د چايو کاچوغه ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۵- د لېمبو اوبه يوه

د خوړو کاجوغه ۶- تور مرچ يوه د خوړو کاجوغه ۷- مستې درې د خوړو کاجوغي
۸- غوړي دوې د خوړو کاجوغي ۹- کوچي څلور د خوړو کاجوغي ۱۰- شيدې نيم گيلاس
۱۱- بادام او کاجو يوه د خوړو کاجوغه ۱۲- کریم (ملایي) ۱۰۰ گرامه ۱۳- مالکه او مرچک
د ضرورت په اندازه ۱۴- دانځر غوره يوه د خوړو کاجوغه.

د پخېدو تړن:

ټوله مساله په مستو کي واچوئ. د لېمبو اوبه هم ور واچوئ، غوښي پکښي اخته کړئ د ۲۴
ساعتو لپاره يې کښېږدئ. بيا دغه غوښي په سيخانو وپيښئ او پر سکرو يې کباب کړئ. بيا په
يوه کوچني دېگ کي کوچي ويلي کړئ، شيدې ور واچوئ، ميده سوي بادام او کریم هم ور
واچوئ، پاخه يې کړئ. تر څو گاټه سي. بيا دغه کباب په يوه دېش کي واچوئ پر سر يې دغه
ساس واچوئ د تودې ډوډۍ سره يې وخوړئ.

سيخ کباب

د پړي موټ:

۱- د چرگ د سينې غوښي نيم کبلو ۲- لېمبو دوې دانې ۳- اوږه پنځه دانې ۴- تور مرچ يوه
د چايو کاجوغه ۵- مالکه د ضرورت په اندازه ۶- د لرگيو سيخان د ضرورت په اندازه ۷- تازه
گشنيز لږ څه ۸- دلمه مرچک يوه دانه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- روميان درې دانې.
د پخېدو تړن:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ، د لېمبو اوبه، اوږه، مالکه، گشنيز او تور مرچ
ور واچوئ، د دوو ساعتونو لپاره يې اخته کړئ. پياز او دلمه مرچک هم د غوښو په څېر ميده
ميده کړئ چي په سيخانو وپييل سي. روميان هم په دغه ډول ميده کړئ. بيا سيخان را
واخلئ، يوه ټوټه غوښي، يوه ټوټه مرچک، يوه ټوټه پياز او يو ټوټه رومي او بيا يوه ټوټه غوښي
ټول په دغه ډول وپيښئ. بيا سيخان په دانې کي کښېږدئ چي کباب پوخ سي. کله چي کباب
پوخ سو، د سلاتې سره يې کښېږدئ.

خوندور سيخ کباب

د پړي موټ:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کبلو ۲- پياز درې دانې ۳- روميان درې دانې ۴- کوټل سوي
اوږه او ادرك دوې د خوړو کاجوغي ۵- تازه گشنيز او تازه مرچک لږ لږ
۶- پيټا او اومه انځر يا شينکۍ کوچنۍ ټوټه ۷- مالکه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

کوفته سوي غوښي دوه ځله تر ماشين وباسئ. اوږه، ادرک، پياز، پيپتا، گشنيز، مرچک، مالگه او تور مرچ ورواچوئ. ښه يې په لاسو واغږئ. رومي په چاره ميده ميده کړئ وروايې چوئ او د دوو ساعتونو لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې په سيخانو باندې وپيښئ، پر سکرو باندې يې کباب کړئ او لږ غوړي په ووهئ.

د تر کار يو سيخ کباب

د پخېدو تر ټيپ:

۱- کډو يوه دانه ۲- بانجن يوه دانه ۳- پياز يوه دانه ۴- دلمه مرچک سور، شين، ژير درې دانې ۵- غوړي درې د خوړو کاچوغي ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۷- د روميانو رب درې د خوړو کاچوغي ۸- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

کډو او بانجن سپين کړئ، الغه الغه يې کړئ. بيا هره الغه څلور ځايه کړئ. پياز او مرچک هم دغه ډول پرې کړئ او د لرگيو په کوچنيو سيخانو يې وپيښئ. لومړی يوه ټوټه پياز، بيا کډو، بيا بانجن، بيا سور، شين او ژير مرچک. ټول سيخان په دې ډول سره سم کړئ. په دېگ کې غوړي واچوئ، سيخان لږ پکښي سره کړئ. بيا رب په يوې پيالې کې واچوئ، مالگه، بوره مرچ او يوه د خوړو کاچوغي سرکه، يوه کوچنۍ کاچوغي کور کوم او لږ اوبه ورو واچوئ، سره ويې لړئ، پر سيخانو يې واچوئ. د دېگ سر د لسو دقيقو لپاره بند کړئ. د تر کار يو سيخ کباب چمتو دی.

اسپانوی کباب

د پخېدو تر ټيپ:

۱- د کوفتې توري غوښي نيم کپلو ۲- ايشولي وريجي يوه چايخوري ۳- سره کړي پياز دوې د خوړو کاچوغي ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د گشنيز وتخم يوه د چايو کاچوغي ۷- هگۍ دوې دانې ۸- ترميده اوږه لږ څه ۹- ميده سوې وچه ډوډۍ لږ څه ۱۰- پوڅه ۱۰۰ گرامه ۱۱- غوړي د سره کډو لپاره.

د پخېدو تر ټيپ:

غوښي او سره سوي پياز تر ماشين وباسئ. ايشولي سوي صافي سوي وريجي، مالگه، مرچک، تور مرچ، د گشنيز تخم او يوه هگۍ ورواچوئ. ښه يې سره کړئ. پوڅه کوچنۍ کوچنۍ

ټوټې کړئ. بيا له دې موادو څخه کوچنۍ کوفټې جوړې کړئ او يوه ټوټه پوڅه يې په منځ کي ور کښېږدئ او کباب گړدي گړدي جوړ کړئ، په ترميده اوږو کي يې ووهئ. بيا يې په وهل سوې هگۍ کي ووهئ، بيا يې په میده سوې وچه ډوډۍ کي ووهئ په غوړو کي يې سره کړئ.

ایرانی کباب

اړين مواد:

- ۱- کوچنۍ میده سوي غوښي يو کپلو ۲- میده سوي پياز ۱۲۵ گرامه- گرمه مساله لږ څه
 - ۴- د گشنيز تخم يوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه وچ انځر دوې دانې ۶- مستې ۲۵۰
 - ۷- غوړي لږ څه ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړن:

ټول میده سوي مساله او پياز په مستو کي واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا غوښي ورواچوئ او د ۲۴ ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا دغه غوښي په سيخانو باندې وپيښئ پر سکرو باندې يې کباب کړئ، لږ غوړي په ووهئ. که غوښي لم ولري، بيا غوړو ته اړتيا نسته.

تاجکستاني کباب

اړين مواد:

- ۱- میده سوي غوښي يو کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- مستې ۲۵۰ گرامه ۴- غوړي لږ څه
 - ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- توره زيره يوه د چايو کاچوغه ۷- ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۸- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- سياه دانه نيمه د چايو کاچوغه
 - ۱۰- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۱- بريان سوي نخود لږ څه ۱۲- وچ انځر ۶۰ گرامه
 - ۱۳- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړن:

میده سوي انځر، گرمه مساله، سيادانه، ادرک، خاشخاش، نخود، سره مرچک، د گشنيز تخم او سره سوي پياز په مستو کي واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا غوښي پکښي اخته کړئ. بيا څو ساعته وروسته دغه غوښي په سيخانو وپيښئ، پر سکرو يې کباب کړئ لږ غوړي په ووهئ.

عربی کباب

اړين مواد:

- ۱- غوښي نيم کپلو ۲- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۳- کوتل سوي اوږه او ادرک دوې

د خوړو کاچوغي ۴- مالګه د ضرورت په اندازه ۵- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

غوښي نازکي پلني پرې کړئ، مالګه، اوږه، ادرک او تور مرچ پر وموړئ او اخته يې کړئ. بيا پر اور باندي جالۍ کښېږدئ، غوښي پر کباب کړئ، په دې وخت کي لږ لږ غوړي پر موړئ.

د اښي لوله کباب

لږ پين موږ:

۱- د غوايي توري غوښي نيم کپلو ۲- ميده سوې وچه ډوډۍ (سو خاري اوږه) درې د خوړو کاچوغي ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه درې دانې ۵- هګۍ درې دانې ۶- ترميده اوږه يو نيم گيلاس ۷- بېکنګ پوډر يوه د چايو کاچوغي ۸- شيدې لږ څه ۹- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره ۱۲- چکن کيوبز^(۴). يوه دانه.

د پخېدو ترتیب:

لومړی ترميده اوږه، بېکنګ پوډر غوړي او مالګه سره واچوئ، ښه يې وموړئ په شيدو کي يې واغبرئ، کښې يې ږدئ چي لږ وغوړيږي. بيا غوښي وايشوئ، تر ماشين يې وباسئ. پياز او اوږه هم تر ماشين وباسئ. بيا دوې دانې هګۍ، وچه ميده سوې ډوډۍ، مالګه، چکن کيوبز، تور مرچ، گشنيز، ميده سوی تخم ور واچوئ، ښه يې په لاسو واغبرئ چي غاز وکړي. بيا د دغو غوښو څخه يوه اندازه لوله کباب جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا اوږه په ماشين يا آشکز باندي نازک کړئ او د يوې ګوتي په اندازه يې اوږده اوږده پرې کړئ. دغه اوږه په کباب باندي د کریم رول په ډول وپېچئ. بيا هګۍ په کاسه کي سره ووهئ، لږ غوړي ور واچوئ، دغه جوړ سوی کباب په دغه هګۍ کي ووهئ، د دانې په تاوده سوي قالب کي يې واوډئ، په دانې کي يې کښېږدئ، په لسو يا پنځلسو دقيقو کي پخيري.

د اښي قيمه کباب

لږ پين موږ:

۱- تازه د گيلګي غوښي نيم کپلو ۲- شنه پياز درې دانې ۳- غټ خواږه مرچک يوه دانه

(۴) - کيوبز يو ډول څلور کنجه ټيکۍ دي. چکن کيوبز او داسي نور کيوبزونه په بازار کي خرڅيږي.

۴- کوچني روميان دوې دانې ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاجوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۸- د گشنيز وتخم دوې د چايو کاجوغي ۹- وازګه د ضرورت په اندازه .

د پخېدو تر ټيټې:

غوښي دوه واره تر ماشين وباسئ، مالګه، مرچک، تور مرچ، د گشنيز وتخم، کوټل سوې اوږه او ادرک ور واچوئ او ښه يې سره واغبرئ. بيا شنه پياز، شنه مرچک او روميان په چارۍ باندې میده میده کړئ يا يې د سلاتې په ماشين کې میده کړئ، ور وايې چوئ، ښه يې سره ګډ کړئ او له دې کوفتې څخه غټ لوله کباب جوړ کړئ او هر کباب په وازګه کې وپېچئ د دښ په سيمي جال کې يې کښېږدئ اوړ يې ور خام کړئ. دا کباب په نيم ساعت کې پخېږي. کله چې پوخ سو د سلاتې سره يې راواخلئ.

پاڅوڼه: که دښ نه وي دا کباب په سيخانو وپيښئ وازګه پر وپېچئ پر سکرو باندې يې کباب کړئ.

د کوفتې دانې کباب

لږ يې موندل:

۱- کوفته سوي توري غوښي يوه کېلو ۲- ترمیده اوږه څلور د خوړو کاجوغي ۳- تر تراشک ايستل سوي پياز درې کاجوغي ۴- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاجوغه ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- ايشولي هګۍ اته دانې ۷- المونيم کاغذ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټې:

کوفته سوو غوښو ته ترمیده اوږه، پياز، اوږه، مالګه او مرچک واچوئ، او ښه يې واغبرئ چې غوښي تار وکړي. هګۍ سپينې کړئ، بيا المونيم کاغذ څلور کونجه د يوه کوچني دسمال په اندازه پرې کړئ. بيا يو څه غوښي په اوږدو پر کاغذ باندې کښېږدئ، په منځ کې يې دوې ايشولي هګۍ کښېږدئ، په غوښو کې يې وپېچئ او څو کې يې وربندي کړئ. د دښ په قالب کې يې کښېږدئ. نور کبابونه هم په دې ډول سره سم کړئ، په قالب کې يې واوډئ. په دښ کې يې د ۴۰ دقيقو لپاره کښېږدئ. کله چې پاخه سول، د کاغذ څخه يې راوباسئ، په چارۍ يې لکه کيک داسي پرې کړئ، د سلاتې سره يې راواخلئ.

دوه ډول د کوفټې دانبي کباب

لړۍ مو!:

- ۱- کوفته سوي غوښي يو کبلو ۲- تازه ميده سوي گشنيز نيمه چايخوري
 - ۳- د هگۍ ژير يوه دانه ۴- ميده سوي دار چيني نيمه د چايو کاچوغه ۵- زيره نيمه د چايو کاچوغه ۶- گرمه مساله نيمه د چايو کاچوغه ۷- مالگه د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو لړۍ:

غوښي دوه ځله تر ماشين وباسئ. گشنيز، د هگۍ ژير، مالگه، دار چيني، گرمه مساله او زيره ور واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا يوه يوه د خوړو کاچوغه کوفته اخلئ په سيخانو يې وپيښئ، په يوه غوري کي يې ايردئ. بيا دغه د څو ساعتو لپاره په يخچال کي کښېرډئ. بيا د دانښ قالب غور کړئ، دغه د کبابو سيخان پکښي واوډئ په تاوده دانښ کي يې کباب کړئ. بيا په مستو کي يوه دانه د لمبو اوبه، لږ بوره او يوه دانه اوږه واچوئ، ښه يې سره ووهئ او د کباب سره يې راواخلئ.

تنوري يا دانبي کباب

لړۍ مو!:

- ۱- غوښي نيم کبلو ۲- پياز ۲۵۰ گرامه ۳- مستې ۲۵۰ گرامه ۴- اومه پيټا يا د خټکي شينکۍ ۱۲۵ گرامه ۵- زيره، کنجدي او خاشخاش يوه يوه د خوړو کاچوغه ۶- کوټل سوي اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۷- بريان سوي نخود دوې کاچوغي ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوري لږ څه.
- د پخېدو لړۍ:

پياز تر تراشک وباسئ، په غورو کي يې سره کړئ. بيا نوره ټوله مساله د پيازو سره ميده کړئ. پيټا هم ميده کړئ، پيازو ته يې واچوئ. اوږه، ادرک او ټوله مساله مستو ته واچوئ او غوښي ښه پکښي اخته کړئ. څو ساعته وروسته دغه غوښي په دانښ يا تناره کي په يوه لوبښي کي کښېرډئ او پخې يې کړئ، تودې تودې يې د ډوډۍ سره راواخلئ.

د چاپ يا د ملا د غوښي کباب

لړۍ مو!:

- ۱- د پسه د ملا غوښي نيم کبلو ۲- کوچي ۵۰۰ گرامه ۳- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه ۴- اوږه څلور دانې ۵- باربيکيو ساس څلور د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تر ټيپ:

په کړايي کي کوچي يا غوري واچوئ، چي سره سي. بيا يوه يوه ناز که د غوښو ټوټه پکښي سره کړئ. مالگه او تور مرچ پر واچوئ. بيا په پاته غورو کي اوږه سره کړئ باريکيو ساس ورواچوئ. لږ اوبه هم ورواچوئ ويې ايشوئ چي پر غورو باندي راسي پر غوښو يې واچوئ. يادونه: که غوښي پخې نه وي، تاسي کولای سئ چي په المونيم کاغذ کي يې وپېچئ په دابن کي يې کښېږدئ، بيا وروسته ساس پر واچوئ.

د پسه د غوښو کړايي کباب

لږ يې موږ:

۱- د پسه غوښي نيم کپلو ۲- مستې يو گيلاس ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه دخوړو کاچوغه ۴- مالگه د ضرورت په اندازه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- سکاره د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک دوې دانې ۸- غوري ۱۲۵ گرامه ۹- زيره دوې د چايو کاچوغي ۱۰- سياه دانه دوې د چايو کاچوغي ۱۱- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو تر ټيپ:

غوښي پر بولئ، د بخار په دېک کي يې واچوئ. دوې دانې اوږي میده کړئ، وروايې چوئ. د لږ مالگي سره يې سر وړ بند کړئ چي غوښي پخې سي. بيا په کړايي کي غوري واچوئ چي سره سي. په مستو کي سيادانه، مالگه، مرچک، د گشنيز و تخم ټوله سره گډ کړئ. په غورو کي اوږه او ادرک واچوئ چي سره سي. بيا غوښي ورواچوئ پکښي سره يې کړئ. بيا مستې ورواچوئ سريې وړ بند کړئ چي غوښي پخې سي او پر غورو باندي راسي. بيا سکاره پر گاز باندي تازه کړئ، په يوه لوبښي کي يې د کباب په منځ کي کښېږدئ، لږ غوري پر واچوئ چي دود يې پورته سي. د کباب سر وړ بند کړئ چي بوی يې غوښي په هډ واخلي، کباب تيار دی.

د دوپيازې کباب

لږ يې موږ:

۱- د پسه ايشولي غوښي نيم کپلو ۲- پياز نيم کپلو ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۴- سرکه يا د نارنج اوبه دوې دخوړو کاچوغي ۵- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

يوه دانه پياز په لږو غورو کي واچوئ، لږ يې سور کړئ. بيا غوښي ورواچوئ، غوښي او پياز په غورو کي سره کړئ. پاته پياز الغه الغه کړئ، په مالگه او سرکه کي يې اخته کړئ. کله

چي غوښي سرې سوې الغه سوي پياز پر واچوئ، تور مرچ او مالگه هم ور واچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ. بيا په غاب يا غوري کي يوه د تبخي کوچنۍ نازکه ډوډۍ کښېږدئ، دغه دوپيازه کباب پر واچوئ د خوړولو لپاره يې راواخلئ.

کباب د نارنجو په اوبو کي

لړين موټار:

۱- توري غوښي نيم کپلو ۲- نارنج پنځه دانې ۳- تور مرچ د ضرورت په اندازه ۴- مالگه د ضرورت په اندازه ۵- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړن:

غوښي ميده ميده کړئ. د نارنجو اوبه وباسئ. غوښي، د نارنجو اوبه، مالگه او لږ غوړي په دېگ کي واچوئ، سر يې وربند کړئ. کله چي غوښي پخې سوې او د نارنجو اوبه وچي سوې، په غوري کي يې واچوئ، تور مرچ پر و دوړوئ، کباب تيار دی.

د کوفتي کباب

لړين موټار:

۱- د کوفتي غوښي نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- هگۍ دوې دانې ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۵- د گشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي ۶- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه. ۷- بادرنک يوه دانه ۸- روميان د ضرورت په اندازه ۹- د غاښو خلال د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن:

غوښي او پياز دوه واره تر ماشين وباسئ، مالگه، مرچ، د گشنيز تخم ور واچوئ او ښه يې واغبرئ. بيا هگۍ سره ووهئ او غوښو ته يې واچوئ، ښه يې سره گډ کډئ. بيا له دې غوښو څخه کوچنۍ کوچنۍ کوفتي جوړي کړئ. په غوړو کي يې سرې کړئ. بادرنک په اوږدو څلور ځايه کړئ. او بيا يې ټوټه ټوټه کړئ. روميان هم دغسي ټوټه ټوټه کړئ. بيا د خلال په خاشه باندي يوه ټوټه رومي، يوه دانه کباب او يوه ټوټه بادرنک وپيښئ، ټول کباب په دې ډول په خاشو وپيښئ او د سلاتې سره يې په غوري يا غاب کي واوډئ.

شامي کباب

لړين موټار:

۱- ايشولي غوښي يو کپلو ۲- ايشولي دال نخود يو گيلاس ۳- ايشولي پټاټې يوه دانه



٤- هگۍ دوې دانې ٥- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي د سره کېدو لپاره.
د پخېدو تر تېپ:

غوښي، دال نخود او پټاټه تر ماشين وباسئ. هگۍ، مالگه او مرچک ور واچوئ. ښه يې واغړئ. بيا شامي کباب يا لوله کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. شامي کباب تيار دی.

د بگي کباب

لړ پين مو ٥:

١- د پسه غوښي يو کېلو ٢- د روميانورب درې د خوړو کاچوغي ٣- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ٤- اوږه درې دانې ٥- مالگه د ضرورت په اندازه ٦- غوړي لږ څه ٧- سرکه درې کاچوغي.

د پخېدو تر تېپ:

غوښي ټوټه ټوټه کړئ، مالگه، سرکه، رب او اوږه ور واچوئ، او د نيم ساعت لپاره يې کنسېرډئ. بيا په دېک کي لږ غوړي واچوئ او په موادو وهل سوي غوښي ور واچوئ. لږ اوبه هم ور واچوئ، د دېک سر وربند کړئ او پر خام اور يې کنسېرډئ چي غوښي پخې سي او اوبه يې وچي سي. بيا تور مرچ پر ودوړوئ. بيا په غوړي کي شنې پاني او سلاته واوډئ او په منځ کي يې دا کباب کنسېرډئ.
پاډوڼه: که غوښي غوړي وي، غوړي مه ور واچوئ.

خوړ کباب

لړ پين مو ٥:

د چرک کوفته نيم کېلو ٢- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ٣- هگۍ يوه دانه ٤- ميده سوي پياز څلور د خوړو کاچوغي ٥- سوياساس دوې د چايو کاچوغي. ٦- بوره يوه نيمه د چايو کاچوغي ٧- مالگه د ضرورت په اندازه.
د شربتو لپاره:

١- نارنج دوې د خوړو کاچوغي ٢- بوره دوې د خوړو کاچوغي ٣- سوياساس دوې د خوړو کاچوغي ٤- سرکه دوې د خوړو کاچوغي. دا ټول مواد په يوه کوچني دېک کي واچوئ، ويې ايشوئ چي د بورې دانې اوبه سي او شربت ځني جوړ سي.

د پخېدو تر تېپ:

په يوه پياله کې د چرګ کوفته سوي غوښې، هګۍ، پياز، سويا ساس، تور مرچ، مالګه او يوه نيمه کاچوغه بوره واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. لس يا دولس دانې کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کې يې پر خام اور باندي سره کړئ. بيا يې په شربتو کې واچوئ. بيرته يې له شربتو څخه راوباسئ په غاب يا غوري کې يې کښېږدئ، راوايې خلئ.

د کبانو کباب

د پخېدو تر تېپ:

۱- غټ کبان يو کپلو ۲- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۳- د نخودو اوږه پنځه د خوړو کاچوغي ۴- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د سره کېدو لپاره. ۶- د لمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تر تېپ:

کبان وايشوئ، پوست او هډوکي يې ځني ليري کړئ، کوفته ځني جوړه کړئ. مالګه، تور مرچ، گرمه مساله او د لمبو اوبه ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا په يوه لوبڼي کې د نخودو اوږه، مالګه، مرچک او لږ اوبه واچوئ، سره ويې وهئ چې د پکوړو غوندي مساله ځني جوړه سي. بيا له غوښې څخه کباب جوړ کړئ، د نخودو په اوږو کې يې ووهئ، په غوړو کې يې سره کړئ.

دلته يې کباب

د پخېدو تر تېپ:

۱- د پسه کوفته سوي غوښې يو کپلو ۲- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاچوغه ۳- تازه کشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- د ملخوزو وچي پاني لږ څه ۶- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پکېدو لپاره:

۱- پوڅه ۱۳۰ گرامه ۲- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د کباب د مسالې لپاره:

۱- ترميده اوږه ۷۰ گرامه ۲- اوږه ۷۰ گرامه ۳- هګۍ يوه دانه ۴- سرکه لږ څه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو تر تېپ:

غوښې کوفته کړئ، مالګه، مرچک، گرمه مساله، ملخوزي، اوږه، ادرك، شنه

مرچک او گشنيز ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ او د نيم ساعت لپاره يې کښېرډئ. بيا دغه غوښي په سيخانو وپيښئ پر اور باندې يې کباب کړئ. بيا سيخان ځني وباسئ، پوڅه او ميده سوي مرچک سره گډ کړئ. کله چي مو سيخان ځني وايستل، له پوڅي څخه يې ډک کړئ. بيا تر ميده اوږه، سرکه، اوږه، ادرك، مالگه او مرچک سره واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکورو د اوږو په شان يې اوږه جوړ کړئ. بيا دغه کباب په دغو اوږو کي ووهئ، په غوږو کي يې سره کړئ.

د پښتۍ کباب

لړ پښ مو! ځ:

- ۱- د پسه پښتۍ يو کيلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- شنه مرچک د ضرورت په اندازه
 - ۴- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه
 - ۶- گشنيز اونعداد ضرورت په اندازه ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړن:

گشنيز، نغا او مرچک په مکسر کي واچوئ، مکس يې کړئ. په دېگ کي يې واچوئ، مالگه او غوښي هم ور واچوئ اوبه دونه ور واچوئ چي پښتۍ پکښي پخې سي او اوبه يې وچي سي. بيا په يوه لوبښي کي هگۍ سره ووهئ، مالگه او تور مرچ ور واچوئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پښتۍ په هگۍ ووهئ په غوړو کي يې سرې کړئ.

يوټي کباب (د تورو غوښو کباب)

لړ پښ مو! ځ:

- ۱- توري غوښي يو کيلو ۲- مستې ۲۵۰ گرامه ۳- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاچوغه ۴- ميده سوي زيره يوه د خوړو کاچوغه ۵- اومه پيټا يا شينکۍ د پوستکي سره دوې د خوړو کاچوغي
 - ۶- لېمبو درې دانې ۷- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه
- د پخېدو تړن:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، مستې، مالگه، مرچک، اوږه، ادرك، زيره او د لېمبو اوبه او شينکۍ ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ او د ۲۴ ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا يې په سيخانو وپيښئ او پر سکرو يې کباب کړئ.

کباب په توبښ کي

لړ پښ مو! ځ:

- ۱- د چرگ ورنونه يو کيلو ۲- مستې يا چکيده يو گيلاس ۳- اوږه پنځه دانې

٤- ادرک يوه ټوټه ٤- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ٥- تور مرچ يوه د چايو کاچوګه ٦- چرګ مساله يوه د چايو کاچوګه ٧- غوړي د سره کېدو لپاره. د پخېدو تر ټيپ:

د چرګ ورنونه درې څلور ځايه کړئ، په مستو کې اوږه، ادرک، مالګه او مرچک واچوئ بڼه يې سره ګډ کړئ. غوښي د څو ساعتو لپاره پکښې اخته کړئ. بيا غوړي بڼه تاوده کړئ. د چرګ غوښي پکښې سرې کړئ. کله چې غوښي سرې سوې، د منتو په ډېګ کې اوبه واچوئ چې وائشي، په قالب کې سرې سوي غوښي واوډئ، سر يې وړ بند کړئ چې کباب په توبن کې پوخ سي.

ساسج کباب

لړين مواد:

١- کوچني ساسج لس دانې ٢- هګۍ يوه دانه ٣- شيدې نيم ګيلاس ٤- ترميده اوږه نيم ګيلاس ٥- د جوړو اوږه د يوه ګيلاس څلورمه برخه ٦- مالګه د ضرورت په اندازه ٧- د لرګيو سيخان د ضرورت په اندازه ٨- بېکنګ پوډر يوه د چايو کاچوګه.

د پخېدو تر ټيپ:

د جوړو په اوږو کې لږ ايشولي اوبه واچوئ، سر يې ورپټ کړئ. بيا د جوړو اوږو ته وهل سوې هګۍ او شيدې واچوئ، بڼه يې سره ولږئ. بېکنګ پوډر، مالګه، مرچک او ترميده اوږه هم وړ واچوئ، سره ويې لږئ چې مواد د پکوړو د اوږو په شان سي. بيا ساسج په سيخانو وپيښ، په مساله کې يې ولږئ، په غوړو کې يې سره کړئ.

داينې کباب

لړين مواد:

١- اينه نيم كيلو ٢- هګۍ دوې دانې ٣- میده سوې وچه ډوډۍ څلور د خوړو کاچوغي ٤- مالګه، مرچک او تور مرچ د ضرورت په اندازه ٥- پټاټې د ښکلا لپاره.

د پخېدو تر ټيپ:

اينه د يخچال په يخدان کې د يوه ساعت لپاره کښېږدئ چې لږ يخه سي. بيا يې په تېره چاره باندي ناز که ناز که پرې کړئ. هګۍ په يوه لوبښي کې ماتي کړئ، لږ مالګه، مرچک او تور مرچ وړ واچوئ او سره ويې لږئ. بيا يوه يوه ټوټه اينه په هګۍ کې وهئ او

بيا يې په وچه ډوډۍ کي وهئ او په غوړو کي يې سره کړئ. په وچه ميده سوې ډوډۍ کي هم لږ مالګه او تور مرچ واچوئ. پټاټې نازکي يو رنگه د مثلث په شکل پرې کړئ، په غوړو کي يې سرې کړئ او د غوري پر شاوخوا يې واوډئ، په منځ کي يې د ايني کباب کنسېر دئ.

دوهم ډول د ايني کباب

اړين مواد:

۱- د پسه اينه يو کيلو ۲- ادرک لږ څه ۳- اوږه يوه غوزه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مستې ۲۵۰ گرامه.

د پخېدو تړن:

اينه د سيخ کباب په اندازه ټوټه ټوټه کړئ. ادرک، اوږه، مالګه او مرچک سره وکوټئ، په مستو کي يې واچوئ. اينه پکښي اخته کړئ، څو ساعته وروسته يې په سيخانو وپيښئ، پر سکرو يې کباب کړئ.

د پټاټوړول کباب

اړين مواد:

۱- ايشولي سبزي پالک نيمه چايخوړۍ ۲- ايشولي پټاټې څلور دانې ۳- ايشولي دال نخود يوه چايخوړۍ ۴- توره زيره يوه د چايو کاچوغه ۵- ميده سوې اوږه او ادرک يوه د چايو کاچوغه ۶- هګۍ يوه دانه ۷- وچه ميده سوې ډوډۍ يوه چايخوړۍ ۸- کارن فلور څلور د چايو کاچوغي ۹- شيدې څلور د چايو کاچوغي ۱۰- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړې دسره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن:

ايشولي پالک، دال نخود، او پټاټې سره ګډي کړئ. شنه مرچک، زيره، مالګه، اوږه او ادرک ښه سره وکوټئ، ميده يې کړئ، پټاټو ته يې واچوئ. يوه هګۍ هم سره ووهئ وروايې چوئ. له دغو موادو څخه اوږده کبابونه جوړ کړئ. شيدې او کارن فلور سره ګډ کړئ. دغه کبابونه په دغو موادو کي ووهئ او بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

د پټاټو کباب

اړين مواد:

۱- ايشولي خوړني سوي پټاټې دوې نيمې چايخوړۍ ۲- پيروي نيمه چايخوړۍ



۳- کوچني میده سوي زرد کي او شمله مرچک يوه چايخوري ۴- کوچني میده سوي ادرک، شنه مرچک، تازه گشنيز او شنه پياز يوه چايخوري ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- زیره يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- کارن فلور درې د چايو کاچوغي ۱۰- وچه میده سوې ډوډۍ نیمه چايخوري ۱۱- هگی ډوډۍ دانې ۱۲- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پختېدو تر ټيپ:

په ايشولو پټاټو کي، زیره، گرمه مساله، مالگه، شنه مرچک، شنه پياز او ادرک واچوئ، بڼه يې سره گډ کړئ. شمله مرچک ايشولي زرد کي کوچنۍ کوچنۍ میده کړئ، په پيروي کي يې واچوئ. مالگه او مرچ ور واچوئ. بيا د پټاټو خخه گردې گردې د کوفتې په ډول کبابونه جوړ کړئ، منځ يې په گوتو ور کښکابړئ، د پيروي، مرچکو او زرد کو خخه جوړ مواد پکښي واچوئ بيا يې په پټاټو پټ کړئ بيا دغه کباب په وهل سوې هگی کي ووهئ بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

د پټاټو او کوفتې کباب

لړ ټيپ موټ:

۱- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۲- ايشولي پټاټې نیم کېلو ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- تر میده اوړه د ضرورت په اندازه ۸- وچه میده سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۹- هگی درې دانې ۱۰- پياز يوه دانه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پختېدو تر ټيپ:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، میده سوي پياز لږ پکښي سره کړئ. کوفته سوي غوښي ورواچوئ او سره يې کړئ. بيا يې اور وړ بند کړئ. ايشولي پټاټې سپيني کړئ، تر تراشک يې وباسئ، سره سوې کوفته وړ واچوئ، مالگه، مرچک، د گشنيز تخم، تور مرچ او تازه گشنيز وړ واچوئ، بڼه يې سره گډ کړئ. بيا په يوه کاسه کي هگی ماتي کړئ، بڼه يې سره ووهئ. مالگه او مرچک هم وړ واچوئ. بيا د جوړو سوو موادو خخه کوچنۍ کوفتې جوړي کړئ. لومړۍ يې په هگيو کي ووهئ، بيا يې په میده سوې ډوډۍ کي ووهئ. بيا يې په غوړو کي سره کړئ. د کوفتې او پټاټو کباب تيار دی.

د ماشو او پټاټو کباب

لړ پښ موټ:

۱- ایشولي پټاټې نیم کپلو ۲- ایشولي ماش یو گیلان ۳- پیاز یوه دانه ۴- اوږه شپږ دانې ۵- کشنیز لږ څه ۶- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاجوغه ۸- دال مساله یوه د چایو کاجوغه ۹- مالکه د ضرورت په اندازه ۱۰- میډه سوې وچه ډوډۍ دوې د خوړو کاجوغي ۱۱- هګۍ درې دانې.
د پخېدو تړن:

ایشولي پټاټې، ماش، پیاز، اوږه، کشنیز، مرچک او غوښې تر ماشین وباسئ، مالکه، تور مرچ، وچه ډوډۍ، دال مساله وړ واچوئ، سره ګډې کړئ. چپلي کباب غوندي کباب ځني جوړ کړئ. هګۍ په یوه کاسه کې سره ووهئ، لږ مالکه پر واچوئ. بیا په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، دغه کباب په هګۍ کې ووهئ، په لږ غوړو کې یې سور کړئ.

د پټاټو المانی کباب

لړ پښ موټ:

۱- ایشولي پټاټې یو کپلو ۲- تر میډه اوږه یوه د خوړو کاجوغه ۳- هګۍ دوې دانې ۴- وچه میډه سوې ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۵- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- بادام ۱۰۰ ګرامه ۷- پیروی یوه قطی ۸- غوړي د سره کېدو لپاره.
د پخېدو تړن:

پټاټې تر ماشین وباسئ، مالکه، مرچک او تر میډه اوږه وړ واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا کوچنۍ کوچنۍ کوفتې ځني جوړي کړئ. هګۍ په یوه کاسه کې سره ووهئ. غوړي په کړايي کې سره کړئ. بیا دا کباب یو واري په هګۍ کې ووهئ، بیا یې په وچه ډوډۍ کې ووهئ او یوه دانه بادام پکښې کښېږدئ. او په غوړو کې یې سره کړئ. بیا پیروی په یوه کاسه کې واچوئ، ورسره راوایې خلی. د هر چا چي خوښه وه په خپل غاب کې پر کباب باندي پیروی واچوئ، او که مو نه وي خوښه مه یې اچوئ.

د پټاټو او نسک دالو کباب

لړ پښ موټ:

۱- پټاټې نیم کپلو ۲- نسک دال ۲۰۰ ګرامه ۳- کشنیز لږ څه ۴- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د سره کېدو لپاره ۶- هګۍ دوې دانې ۷- ګندنه یا شنه

پياز لږ څه.

د پخېدو تر ټيټې:

ايشولي پټاټې تر تراشک وباسئ، ايشولي نسک ور واچوئ. هگۍ ور ماتي کړئ. میده سوي تازه گشنيز، پياز، مالگه او مرچک هم ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. د کباب مواد چي هر ځونه واغړئ هغونه کباب ښه راځي. بيا په کړايي کي غوړي واچوئ کله چي سره سي، نو له پټاټو څخه ستاسي د خوښي کباب جوړ کړئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

د پټاټو او زردکو چيلي کباب

لږ يې مو ۵:

۱- ايشولي پټاټې څلور دانې ۲- زردکي دوې دانې ۳- هگۍ دوې دانې ۴- زیره دوې د چايو کاچوغي ۵- وچ گشنيز دوې د چايو کاچوغي ۶- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه ۷- اوږه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تر ټيټې:

ايشولي پټاټې او زردکي تر تراشک وباسئ، هگۍ، اوږه او مساله جات ټوله ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا ستاسي د خوښي چيلي کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ، د چکنیو سره يې راواخلئ.

د پټاټو کباب

لږ يې مو ۵:

۱- ايشولي پټاټې درې دانې ۲- زردکي يوه دانه ۳- دلمه يې مرچک يوه دانه ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- پوڅکۍ شپږ دانې ۶- مالگه، مرچک، تور مرچ د ضرورت په اندازه ۷- هگۍ يوه دانه ۸- گشنيز لږ څه ۹- میده سوې وچه ډوډۍ د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تر ټيټې:

زردکي، پوڅکۍ، شنه مرچک، دلمه مرچک او گشنيز میده میده کړئ، ايشولي پټاټې خوړيني کړئ. ټول میده سوي مواد، مالگه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا د دغو موادو څخه گردې يا اوږده کباب جوړي کړئ. په يوه لوبښي کي هگۍ سره ووهي. دغه کباب لومړی په هگۍ کي ووهئ، بيا يې په وچه ډوډۍ کي ووهئ. بيا يې په غوړو کي سره کړئ.

تکه کباب د خاوري په کټو کې

اړين مواد:

- ۱- د چرگ غوښي يو کيلو ۲- پياز دوې دانې ۳- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه
- ۴- مستې ۲۵۰ گرامه ۵- اوبه او ادرک دوې د خوړو کاجوغي ۶- غوړي خلور د خوړو کاجوغي ۷- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

په مستو کې ټوله مساله واچوئ. د چرگ غوښي د شپږو ساعتونو لپاره پکښي اخته کړئ. بيا دغه غوښي په يوه خاورين دېگ کې پر خام اور باندي په دم پخې کړئ. کله چې غوښي پخې سوې او اوبه يې وچي سوې، بيا يو ټوټه سکور پر ګاز باندي ونيسي چې ښه تازه سي. بيا يې د کټوي په منځ کې کښېږدئ او دوې کاجوغي غوړي پر واچوئ. د دېگ سر ژر ور بند کړئ چې غوښي د سکرو دود ښه په هډ واخلي. لس دقيقې وروسته يې د سلاتې او تودې ډوډۍ سره راواخلئ.

د پټاټو او يو څکۍ کباب

اړين مواد:

- ۱- ايشولي پټاټې دوې دانې ۲- پوڅکۍ يو دبلې (يا تازه پوڅکۍ و ايشوئ)
- ۳- کوچي يوه د چايو کاجوغه ۴- ملايي يوه د چايو کاجوغه ۵- لېمبو يوه دانه
- ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه
- ۸- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن:

ايشولي پټاټې خوړيني کړئ. پوڅکۍ هم ميده ميده کړئ ور وايې چوئ. کوچي، پيروۍ، مالګه، مرچک او د گشنيز تخم هم ور واچوئ. ښه يې سره ګډ کړئ. بيا کباب ځني جوړ کړئ او په لږو غوړو کې يې سور کړئ.

کباب د سترخان د ښکلا لپاره

اړين مواد:

- ۱- ايشولي غوښي ۲۵۰ گرامه ۲- د چرگ سينه ۲۵۰ گرامه ۳- اوبه درې دانې
- ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه ۵- تور مرچ نيمه د چايو کاجوغه ۶- مالګه
- د ضرورت په اندازه ۷- د لرګيو سيخان د ضرورت په اندازه ۸- د شنو پيازو پاني

د ضرورت په اندازه ۹- هگۍ يوه دانه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن ټيپ:

ايشولي غوښي او اوږه تر ماشين وباسئ. د گشنيز تخم، مالکه، تور مرچ، هگۍ ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. د چرگ سينه پر اوږدو نرۍ نرۍ نازکي پرې کړئ، مالکه پر واچوئ. د کوفته سوي غوښو څخه گردۍ گردۍ د جوزو په اندازه کباب جوړ کړئ، پر هر کباب باندي د چرگ يوه ټوټه غوښه وپېچئ د لرگيو په سيخانوي وپيښئ. په هر سينخ کي دوه يا درې کبابه وپيښئ. په غوړو کي يې سره کړئ. بيا د سيخانو په لڅوڅايونو باندي د پيازو پاني وپېچئ.

د درست چرگ کباب د منتو په دېگ کي

لړين موټر:

۱- چرگ يوه دانه ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه درې دانې ۴- مستې دوې د خوړو کاچوغي ۵- د ليمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي ۶- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغه ۷- مالکه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- کور کومن نيمه د چايو کاچوغه ۹- گرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه ۱۰- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن ټيپ:

درست چرگ پريولئ، پوست يې ځيني ليري کړئ، په چاره باندي يې سينه او ورنونه چاک چاک کړئ. بيا پياز او اوږه تر تراشک وباسئ، په مستو او د ليمبو په اوبو کي يې سره گډ کړئ، ټولي مسالي ور واچوئ، چرگ په دغومسالو پوري ولړئ، د دوو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا د منتو په دېگ کي اوبه واچوئ چي وايشي. بيا په قالب کي درست چرگ د نيم ساعت لپاره په دم کي پوخ کړئ. وروسته تر نيم ساعت په يوه کړايي کي ډير غوړي سره کړئ. درست چرگ پکښي سور کړئ، د چپس او سلاتي سره يې راواخلئ.



چينايي خواړه

اړين مواد:

- ۱- د چرگ د سينې غوښې يو کبلو ۲- پياز څلور دانې ۳- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۴- تور مرچ، زيره، مالگه، او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- وريجي ۲۵۰ گرامه ۶- روميان دوې دانې ۶- هکۍ يوه دانه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ترتيب:

لومړی غوړي په کړايي کي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا ميده سوي غوښې وړ واچوئ، پکښي سرې يې کړئ چي پستې سي. بيا زيره، د گشنيز تخم، تور مرچ، مالگه او مرچک وړ واچوئ. بيا روميان او اوږه وړ واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا وريجي وړ واچوئ، يو څو واره يې سره ولږئ. بيا وهل سوې هکۍ وړ واچوئ، چينايي خواړه تيار دي.

مکروني د چرگ د سينې سره

اړين مواد:

- ۱- مکروني يو پاکټ ۲- د چرگ سينه ۳۰۰ گرامه ۳- لمبو دوې دانې ۴- پياز يوه دانه ۵- روميان دوې دانې ۶- اوږه درې دانې ۷- شنه مرچک او تازه گشنيز د ضرورت په اندازه ۸- مالگه د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ترتيب:

په يوه دېگ کي مالگه، اوبه او يوه د خوړو کاچوغه غوړي واچوئ، کښې يې ږدئ چي وايشي. کله چي وايښدل، مکروني وړ واچوئ چي پاخه سي. کله چي مکروني پاسته سول، صاف يې کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا د چرگ د سينې غوښې ميده ميده کړئ، وړ وايې چوئ چي پکښي سرې سي. بيا مالگه، تازه مرچک او دلمبو اوبه وړ واچوئ. کله چي پاخه سول، مکروني وړ واچوئ. روميان سپين کړئ، ميده يې کړئ وړ وايې چوئ، گشنيز هم وړ واچوئ او د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

چرگ او مکروني

اړين مواد:

- ۱- د چرگ ايشولي غوښې دوې چايخوړۍ ۲- ايشولي مکروني يو پاکټ



- ۳- ايشولي متر يوه چايخوري ۴- پياز يوه دانه ۵- اوږه نيمه د چايو کاجوغه
 ۶- سپينه سرکه دوې د خوړو کاجوغي ۷- چينايي مالګه يوه د چايو کاجوغه
 ۸- غوړي دوې د خوړو کاجوغي ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.
 د پخېدو تر ټيپ:

غوړي په کړايي کي واچوئ، ايشولي غوښي پکښي سرې کړئ. بيا پياز، اوږه، سرکه، مالګه او چينايي مالګه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا متر ور واچوئ، دم يې کړئ. بيا په يوه دېش کي ايشولي مکروني واچوئ، سرې سوي د چرګ غوښي پر سر ور واچوئ شاوخوا ته يې روميان او بادرنګ واوډئ.

د آلوبالو او چرګ سالن

لړين موډ:

- ۱- د چرګ غوښي نيم کپلو ۲- آلوبالو ۱۲۵ گرامه ۳- بوره ۵۰ گرامه ۴- کارن فلور
 د ضرورت په اندازه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- غوړي لږ څه ۶- د چرګ يخني
 د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

په يوه دېګ کي غوړي واچوئ، چرګ پکښي سور کړئ. بيا د چرګ يخني، مالګه، بوره ورواچوئ، سر يې وربند کړئ چي چرګ پوخ سي. بيا د آلوبالو منډکي ځني وباسئ په مکسر کي يې مکس کړئ، د چرګ غوښو ته يې واچوئ. کله چي وايشېدل د ضرورت په اندازه کارن فلور د چرګ په يخني يا اوبو کي حل کړئ، سالن ته يې واچوئ چي سالن ګاټه سي.

د چرګ د غوښو سالن د خاوري په کټو کي

لړين موډ:

- ۱- د چرګ غوښي يو کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- روميان دوې دانې ۴- خاشخاش دوې
 د خوړو کاجوغي ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک څلور د خوړو کاجوغي ۶- تازه ګشنيز او نعنا
 څو پاڼي ۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- خواږه ولني او ملخوزي يوه د خوړو
 کاجوغه ۹- مستې درې د خوړو کاجوغي ۱۰- کورکومن يوه د چايو کاجوغه ۱۱- گرمه
 مساله يوه د چايو کاجوغه ۱۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۳- زيره يوه د چايو کاجوغه
 ۱۴- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه.

د پخېدو تر ټيپ:

شنه مرچک، گشنيز، نعنأ، اوږه، ادرک او خاشخاش په مکسر کي واچوئ، ښه يې مکس کړئ. خواږه ولني، ملخوزي، د گشنيز تخم او زيره په کړايي کي وچ بريان کړئ، ميده يې کړئ. مکس سوې شنه مساله او بريان سوې مساله، مستې او کور کومن سره گډ کړئ، په غوښو پوري يې وموږئ. يو ساعت يې کښېږدئ. بيا د خاوري په دېگ کي پياز او روميان واچوئ، پر سر يې د چرگ غوښي واوډئ، د دېگ سر په المونيم کاغذ بند کړئ. سر پوښ پر کښېږدئ. د پنځلسو دقيقو لپاره يې دغسي دم کړئ، پر خام اور باندي يې کښېږدئ. کله چي غوښي پخې سوې، په دېگ کي يې سره واړوئ را واړوئ او په دېش کي يې راواخلئ. دا خواږه دهغو خلکو لپاره چي له غوړو څخه پرهېز وي، ډېر گټور دي.

پاڅوڼه: که المونيم کاغذ نه وي، اوږه کلک واغږئ د دېگ د سر شاوخوا په بنده کړئ چي د دېگ توبښ راونه وځي.

د خاورو په دېگ کي سيندۍ چرگ

د پخېدو تر ټيپ:

۱- د چرگ غوښي يو کپلو ۲- اوږه يوه غوزه ۳- ملخوزي، سياه دانه، خواږه ولني، تور مرچ يوه يوه د چايو کاچوغه ۴- شنه او سره درست مرچک د ضرورت په اندازه ۵- لېمبو دوې دانې ۶- مستې ۲۵۰ گرامه ۷- روميان ۱۲۵ گرامه ۸- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- پياز څلور دانې ۱۰- غوړي يوه نيمه چايخوړۍ ۱۱- ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۱۲- دگشنيز تخم يوه د خوړو کاچوغه ۱۳- مالگه او تازه گشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

درې دانې پياز او روميان وایشوئ. اوږه او ادرک ور واچوئ، په مکسر کي يې سره گډ کړئ. بيا د خاوري په دېگ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا گډ سوي مواد ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا چرگ ور واچوئ ښه يې سور کړئ. بيا مستې ور واچوئ ښه يې سره کړئ. مساله ور واچوئ کله چي پر غوړو راغلل، دېگ دم کړئ پر خام اور يې کښېږدئ.

خوړ تر يو چرگ

د پخېدو تر ټيپ:

۱- د چرگ غوښي نيم کپلو ۲- دلمه يي مرچک دوې دانې ۳- اناناس يوه دانه

- ۴- شنه پياز څلور دانې ۵- بوره نیمه چایخوری ۶- سرکه نیمه چایخوری
۷- سو یا ساس یوه د خوړو کاچوغه ۸- د روميانو کيچف درې د خوړو کاچوغي
۹- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- هګۍ یوه دانه ۱۲- غوړي
د سره کېدو لپاره.

د پخېدو ترتیب:

په یوه پیاله کې بوره، سرکه، سویاساس، کيچف، ادرک او نیمه چایخوری اوبه واچوئ او
کښې یې ږدئ. بیا هګۍ سره ووهئ، غوښې یوه یوه ټوټه په هګۍ کې ووهئ، بیا یې په کارن
فلور کې ووهئ او په غوړو کې یې سره کړئ. بیا په یوه کړایي کې غوړي سره کړئ، شمله
مرچک او پياز لږ پکښې سره کړئ. هغه سرکه او بوره چې مو گډ کړي وه، هغه ورواچوئ
ويې ایشوئ. بیا لږ کارن فلور ورواچوئ چې لعاب ګاټه سي. بیا د انناس ټوټې او سرې سوي
غوښې ورواچوئ، لږ یې وایشوئ، نور یې راواخلئ.

بل ډول خوړ. تريو چرګ

لړین موټ:

- ۱- د چرګ غوښې نیم کېلو ۲- ایشولي پټاټې نیم کېلو ۳- دلمه یې مرچک دوې دانې
۴- کوتل سوې اوږه او ادرک یوه د خوړو کاچوغه ۵- سویاساس یوه د خوړو کاچوغه
۶- د مرچکو ساس د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۸- کارن فلور
نیمه د چایو کاچوغه ۹- د روميانو کيچف یوه چایخوری ۱۰- چینایي مالګه یوه د چایو
کاچوغه ۱۱- بوره یوه نیمه د چایو کاچوغه ۱۲- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۳- غوړي
د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په یوه دېگ کې غوړي سره کړئ، تر تراشک ایستل سوې اوږه او ادرک ورواچوئ. بیا
تور مرچ، مالګه، سویاساس، د مرچکو ساس، چینایي مالګه او بوره ورواچوئ، سره یې کړئ.
بیا د چرګ غوښې ورواچوئ، ښه یې سره کړئ. بیا لږ د چرګ یخني یا اوبه ورواچوئ چې
د چرګ غوښې پخې سي. کله چې غوښې پخې سوې، کارن فلور ورواچوئ چې لعاب یې ګاټه
سي. بیا په لږو غوړو کې شمله مرچک سره کړئ، هغه ورواچوي. پټاټې څو ځایه کړئ، ورو
وايې چوئ. بیا د روميانو خوړ کيچف ورواچوئ، لږ یې. بیا یې اور وربند کړئ خوړ تريو
چرګ تیار دی.

درست چرگ

لړۍ موږ:

۱- چرگ يوه دانه ۲- ميده سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۳- وچ ميده سوي انځر يوه د خوړو کاچوغه ۴- مستې يوه ماست خورۍ ۵- خاشخاش نيمه چايخوړۍ ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- سپينه زيره دوې د خوړو کاچوغي ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوري يوه نيمه چايخوړۍ.

د پخېدو لړۍ:

د چرگ ورنونه او سينه په چاره چاک چاک کړئ چي مساله بڼه په هډ واخلي او بڼه پوخ سي. ټوله مساله ميده کړئ، په مستو کي يې واچوئ. بيا چرگ په يوه کاسه کي کښېږدئ، دغه مساله په ووهئ او د څو ساعتو لپاره يې اخته کړئ. بيا په يوه کړايي کي غوري واچوئ، چرگ پر خام اور باندي پکښي سور کړئ. بيا هم د چرگ په غوښو چاره يا پنجه ور دننه کړئ او پر سر يې غوري واچوئ چي چرگ بڼه سور سي او پوخ سي. کله چي چرگ سور سو، په غوري کي يې د سلاتې سره کښېږدئ.

چرگ د نخودو سره

لړۍ موږ:

۱- چرگ يوه دانه، ټوټه ټوټه يې کړئ ۲- ايشولي نخود دوې چايخوړۍ ۳- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- ميده سوي ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د خوړو کاچوغه ۷- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- غوري د ضرورت په اندازه.

د پخېدو لړۍ:

په دېگ کي غوري واچوئ، پياز پکښي سور کړئ. بيا غوښي ور واچوئ پکښي سرې يې کړئ. ادرک هم ور واچوئ، بڼه يې سره کړئ. بيا مساله، ايشولي نخود او لږ اوبه ور واچوئ، سر يې ور بند کړئ چي غوښي پخې سي او سالن پر غوړو راسي.

د سري لنکا چرگ

لړۍ موږ:

۱- د چرگ غوښي يو کپلو ۲- ميده سوي ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۳- سرکه يوه د خوړو کاچوغه ۴- ميده سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه

٦- دارچيني نيمه د چايو کاجوغه ٧- کور کومن د چايو د کاجوغي خلورمه برخه ٨- ميده سوي لونگ د چايو د کاجوغي خلورمه ٩- غوري ٦٠ گرامه ١٠- مالگه د ضرورت په اندازه. د پخيدو ترتيب:

غوښو ته ادرک، اوږه، لونگ، دارچيني، مالگه، کور کومن، تور مرچ، سرکه او غوري واچوئ، سره گډ يې کړئ. د يوه ساعت لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې پر خام اور باندي سره کړئ چي د غوښو رنگ واورې. بيا يې د لسو يا پنځلسو دقيقو لپاره په دابن کي کښېږدئ.

سره کړي ورنونه

لړ يې هوا ده:

١- د چرگ (د ورنو لاندي برخه) خلور دانې ٢- پياز يوه دانه ٣- چاينيز مالگه يوه د چايو کاجوغه ٤- سپينه سرکه يوه د خوړو کاجوغه ٥- هگۍ يوه دانه ٦- کارن فلور يوه د چايو کاجوغه ٧- تر ميده اوږه نيمه چايخوري ٨- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه. د پخيدو ترتيب:

د ادمونو څخه غوښي داسي پرې کړئ چي له هډوکو څخه جلا سي، خو په هډوکو پوري موبستي وي. په دې ورنو باندي سرکه او چينايي مالگه وموړئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا په يوه پياله کي پياز تر تراشک وباسئ، کارن فلور، هگۍ، تر ميده اوږه، مالگه او مرچک ور واچوئ، په غوښو پوري يې وموړئ. بيا يې د دوو ساعتونو لپاره په يخچال کي کښېږدئ. بيا په کړايي کي غوري سره کړئ، دغه ورنونه پکښي سره کړئ، د سلاتې سره يې راواخلئ.

د چرگ ورنونه د کيوبي سره

لړ يې هوا ده:

١- د چرگ ورنونه شپږ دانې ٢- کيوبي خلور دانې ٣- خوږ رب (کيچف) د ضرورت په اندازه ٤- پياز يوه دانه ٥- اوږه خلور دانې ٦- چکن کيوبز يوه دانه ٧- رب د ضرورت په اندازه. د پخيدو ترتيب:

د چرگ د ورنو هډوکي وباسئ، کوچني کوچني يې ميده کړئ. کيوبي سپين کړئ او ميده ميده يې کړئ. په يوه کاسه کي يې واچوئ. چکن کيوبز هم ميده کړئ ور وايې

چوئ. لېمبو هم ور واچوئ، تور مرچ، مالگه، اوږه د لېمبو پوست ور واچوئ. غوښي د دوو ساعتونو لپاره ښه پکښي اخته کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوري واچوئ، غوښي پکښي واچوئ، سرې يې کړئ. بيا پياز ميده کړئ، ور وايې چوئ د غوښو سره يې سرې کړئ. بيا کيچف ور واچوئ، سره ويې لږئ. بيا يوه کاچوغه د روميانو رب ور واچوئ، سره ويې لږئ او دېگ دم کړئ. کله چي خواړه چمتو سول، لږ د کشنيز ميده سوی تخم پر واچوئ.

د چرگ ورنونه د مالټې سره

لږ يې موږ:

- ۱- د چرگ کوچني ورنونه خلور دانې ۲- مالټې دوې دانې ۳- لېمبو دوې دانې ۴- پياز يوه دانه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوري درې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تړن:

لومړی پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا د چرگ ورنونه ورواچوئ لږ يې پکښي سره کړئ. مالگه، مرچک او د مالټې اوبه ورواچوئ، سرې ور بند کړئ چي ورنونه پاخه سي او اوبه يې وچي سي. بيا د لېمبو اوبه ورواچوئ. کله چي پر غوړو باندي راغلل له اور څخه يې ليري کړئ.

چرگ د جوړو سره

لږ يې موږ:

- ۱- د چرگ غوښي يو کپلو ۲- شنه پياز لږ څه ۳- ايشولي جواړي يوه چايخوری ۴- شيدې يوه چايخوری ۵- الغه سوي پياز ۱۲۵ گرامه ۶- ترميده اوږه لږ څه ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۸- غوري يا کوچي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

د چرگ په غوښو لږ مالگه او کوچي وموړئ، د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. بيا دغه غوښي په غوړو کي سرې کړئ. بيا په يوه بله کړايي کي کوچي تاوده کړئ، پټاټې او شنه پياز پکښي سره کړئ، د جوړو دانې هم ور واچوئ، لږ ترميده اوږه هم پر وپاشئ او سره يې کړئ. د اور څخه يې ليري کړئ، شيدې ور واچوئ. بيا يې پر اور کښېږدئ چي وايشي او ګاټه سي. مالگه او تور مرچ هم ور واچوئ، په دانې کي يې واچوئ، د چرگ سرې سوي غوښي پر کښېږدئ.

د چرگ دوپياز

اړين مواد:

- ۱- د چرگ ورنونه يو کپلو ۲- پياز درې دانې ۳- اوږه شپږ دانې ۴- کيوي يوه دانه
- ۵- مسترډ ساس خلور د خوړو کاچوغي ۶- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه
- ۷- د گشنيز میده سوی تخم يوه د چايو کاچوغي ۸- روميان درې دانې ۹- غوړي لږ څه
- ۱۰- سرکه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

د ورنو پوستکي او هډوکي وباسئ، کيوي تر تراشک وباسئ، اوږه هم تر تراشک وباسئ، مسترډ ساس هم ورواچوئ، د دوو دقيقو لپاره يې اخته کړئ. بيا په دېگ کي لږ غوړي واچوئ، غوښي پکښي سرې کړئ. پياز الغه الغه کړئ، په سرکه کي يې اخته کړئ. کله چي غوښي لږ څه سرې سوې، الغه سوي پياز ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا روميان دوه دوه ځايه کړئ، په دو پياز کي يې واوډئ. مالګه، تور مرچ، د گشنيز تخم پر واچوئ، د دېگ سر وړ بند کړئ، اوړي ور خام کړئ چي په دم کي پاڅه سي. بيا يوه کوچنۍ کاسه غوړه کړئ، سپيني پخې سوي وريجي ورواچوئ. بيا په يوه غوړي کي دا کاسه چپه کړئ، کاسه کرار ځني پورته کړئ چي وريجي قالب سوي پاته سي. بيا يې شاوخوا ته د چرگ دوپياز و اوډئ.

د چرگ د غوښو او پالکو سالي

اړين مواد:

- ۱- غوښي نيم کپلو ۲- غوړي يوه چايخوړۍ ۳- میده سوې اوږه او ادرک يوه
- د خوړو کاچوغي ۴- سبزي پالک يو کپلو ۵- پياز يوه دانه ۶- روميان دوې دانې
- ۷- مستې ۱۲۵ گرامه ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- د گشنيز میده سوی تخم يوه د چايو کاچوغي ۱۰- کورکومن نيمه د چايو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

د پالکو پاني پرېولئ، میده يې کړئ، ويې ايشوئ. بيا يې په نيمه چايخوړۍ غوړو کي سره کړئ. بيا په يوه دېگ کي نيمه چايخوړۍ غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. کله چي پياز سره سول اوږه او ادرک ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا غوښي ورواچوئ دونه يې سرې کړئ چي اوبه يې وچي سي. بيا مالګه، مرچک، کورکومن او د گشنيز تخم ورواچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا روميان ورواچوئ يا يوه کاچوغي رب ورواچوئ. کله چي روميان

لعاب سول، مستې ورواچوئ، سره ويې لړئ. بيا سبزي پالک ور واچوئ، ښه يې سره کړئ اوړ يې ور خام کړئ، دم يې کړئ چي په دم کي غوښي پخې سي. کله چي سالن پوخ سو، اوبه يې وچي سوې، پر غوړو راغلل، نور نو سالن تيار دی.

د چرگ د سينې سالن

لړين موټل:

۱- د چرگ سينه يو کپلو ۲- روميان شپږ دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- شنه زيتون لس دانې ۵- اوږه څلور دانې ۶- کيچف دوې د خوړو کاچوغي ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغي ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۱۰- کور کومن يوه د چايو کاچوغي ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

لومړی په کړايي کي غوړي واچوئ، تر تراشک ايستل سوي پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا اوږه پکښي سره کړئ. بيا غوښي ټوټه ټوټه کړئ، ور وايې چوئ او په غوړو کي يې يو څه سرې کړئ. بيا روميان ورواچوئ، مساله هم ورواچوئ او سرې ور بند کړئ. يو يو ځل يې لړئ. کله چي روميان خوړين سول او سالن پر غوړو باندي راغی، کيچف ورواچوئ. بيا د زيتون دانې ورواچوئ او لړئ يې، سالن تيار دی.

د چرگ سره سوې سينه

لړين موټل:

۱- د چرگ سينه يو کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- ماما ساس درې د خوړو کاچوغي ۴- اوږه پنځه دانې ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۷- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړن:

غوړي په کړايي کي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ، بيا ميده سوې اوږه ور واچوئ، مالگه هم ور واچوئ. کله چي د غوښي رنگ سپين سي، ماما ساس ورواچوئ، تور مرچ هم ور واچوئ، لږ يې لړئ سالن تيار دی.

د هگۍ کلچې د چرگ د سينې سره

لړين موټل:

۱- تر ميده اوږه دوه نيم گيلاسه ۲- د چرگ سينه نيم کپلو ۳- سبزي پالک نيم کپلو



۴- روميان دوې دانې ۵- اوږه درې دانې ۶- شنه مرچک دوې دانې ۷- دلمه مرچک دوې دانې ۸- مالگه د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۱۰- وچه اوږه يوه د چايو کاجوغه ۱۱- زردکي دوې دانې ۱۲- هگۍ پنځه دانې.

د پخېدو تر ټيټ:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، د چرگ سينه ميده کړئ، غوړو ته يې واچوئ چي سره سي. اوږه هم تر تراشک وباسئ، وروايې چوئ. بيا سبزي پالک ميده کړئ وروايې چوئ، سره ويې لږئ. بيا دلمه يې مرچک ميده کړئ وروايې چوئ. روميان هم ميده کړئ، کړايي ته يې واچوئ. ټول مواد سره کړئ چي په خپلو اوبو کي پاخه سي. مالگه، تور مرچ او وچه اوږه هم ورواچوئ، پر خام اور يې پاخه کړئ. بيا يوه کاجوغه غوړي او خميره اوږو ته واچوئ، د مالگي سره يې واغږئ او کنبې يې ږدئ چي خمير سي.

بيا پنځه دانې هگۍ په يوې کاسې کي ماتي کړئ، مالگه، تور مرچ ورواچوئ، سره ويې وهئ. پور ته سره سوي مواد هگيو ته واچوئ، ويې لږئ چي هگۍ د دغو موادو سره پخه سي. بيا له اوږو څخه يوه نازکه ډوډۍ جوړه کړئ، د دانې د قالب په اندازه قالب کي يې هواره کړئ، پاخه سوي مواد يې په منځ کي واچوئ. بله نازکه ډوډۍ يې پر سر ورواچوئ، شاوخوا يې وربنده کړئ، دهگۍ ژير يې پر سر وموړئ په دانې کي يې کنبېږدئ.

د چرگ سينه د باربي کيو ساس سره

د پړي مواد:

۱- د چرگ سينه ۵۰۰ گرامه ۲- کيو دوې دانې ۳- اوږه څلور دانې ۴- د نخودو اوږه دوې د خوړو کاجوغي ۵- باربي کيو ساس څلور د خوړو کاجوغي ۶- روميان درې دانې ۷- پياز يوه کوچنۍ دانه ۸- چکن کيوز دوې دانې ۹- کباب مساله د ضرورت په اندازه ۱۰- کوچي ۵۰ گرامه.

د پخېدو تر ټيټ:

غوښي ميده ميده کړئ، کيو، اوږه او چکن کيوز تر تراشک وباسئ، د پنځو دقيقو لپاره يې اخته کړئ. بيا په کړايي کي کوچي واچوئ، د چرگ غوښي ورواچوئ، پر خام اور يې سره کړئ. کله چي سرې سوې، د نخودو اوږه او مساله پر واچوئ او سره يې کړئ چي د نخودو اوږه په غوښو پوري ومښلي. بيا په بل کوچني ډېک کي لږ پياز سره کړئ، ميده سوي روميان ورواچوئ چي سره سي. بيا باربي کيوساس ورواچوئ چي لعاب جوړ سي. بيا غوښي په غاب

کي واچوئ، دغه لعاب پر واچوئ سالن تيار دی.

مساله داره چرگ

لړين موټر:

- ۱- د چرگ کوچني ورنونه دوولس دانې ۲- د لېمبو اوبه شپږ د خوړو کاچوغي
- ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو کاچوغي ۴- مرچک يوه د چايو کاچوغي
- ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- بوره يوه د چايو کاچوغي ۷- عسل دوې د خوړو کاچوغي
- ۸- تازه گشنيز لږ څه ۹- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

د چرگ ورنونه په پنجه سوري سوري کړئ، پاک يې پرېولئ. په يوه پياله کي د لېمبو اوبه، ادرک، اوږه، سره مرچک، مالگه، بوره او عسل واچوئ، بڼه يې سره ګډ کړئ. د چرگ ورنونه په دغه مساله باندي ووهئ او د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. دابن تود کړئ، دغه ورنونه په يوه قالب يا غوري کي سره واوډئ. په دابن کي يې کښېږدئ په نيم ساعت کي پخيري. د پخېدو په دوران کي ورنونه سره اړوئ را اړوئ.



چاينيز برياني

پړين موډ:

- ۱- غوښي نيم کپلو ۲- وريجي يو کپلو ۳- پټاټي نيم کپلو ۴- زردکي دوې دانې
- ۵- مټر يوه چايخوري ۶- پياز دوې دانې ۷- گل گوښي يو څو ټوټې ۸- هگۍ څلور دانې
- ۹- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه
- ۱۱- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۲- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړن:

وريجي خيشتې کړئ. په غوښو کي مالگه واچوئ، وايشوئ. پټاټي، گل گوښي، مټر او زردکي جلا جلا په غوړو کي سرې کړئ راويې باسئ. بيا په لږ غوړو کي پياز سره کړئ اوږه او ادرک هم سره کړئ غوښي او يخني ورواچوئ. بيا ټول سره سوي سبزيجات ورواچوئ، تور مرچ هم ورواچوئ. کله چي اوږه وچي سوې اور يې وړ بند کړئ. هگۍ سره ووهئ. په يوې کړايي کي دوې د خوړو کاچوغي غوړي واچوئ، چي سره سي هگۍ ورواچوئ نازک املېټ ځني پوخ کړئ. بيا وريجي وايشوئ صافي يې کړئ. لومړی لږ وريجي په دېگ کي واچوئ، بيا غوښي او پاخه سوي سبزيجات ورواچوئ. بيا وريجي او بيا سبزيجات په وريجو کي وپوښئ املېټ هم ورواچوئ دم يې کړئ.

د تورو غوښو برياني

پړين موډ:

- ۱- غوښي نيم کپلو ۲- وريجي نيم کپلو ۳- روميان څلور دانې ۴- پياز دوې دانې
- ۵- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۶- مستې يو گيلاس ۷- تازه مرچک
- د ضرورت په اندازه ۸- غوړي ۲۰۰ گرامه ۹- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۰- برياني مساله
- د ضرورت په اندازه ۱۱- خوږ ژير رنگ لږ څه.

د پخېدو تړن:

په غوړو کي پياز سره کړئ، بيا اوږه او ادرک ورواچوئ پکښي سره يې کړئ. بيا ميده سوي روميان ورواچوئ پکښي سره يې کړئ. غوښي، برياني مساله، مالگه او لږ اوږه



ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ چي غوښي پکښي پخې سي. بيا په يوه بل دېگ کي اوبه او مالگه واچوئ، وريچي پکښي وايشوئ چي د وريچي دانه لږ پسته سي، وريچي صافي کړئ. بيا په دېگ کي لږ وريچي واچوئ، پخه سوې غورمه وړ واچوئ، په پاته وريجو کي يې وپوښئ، پر سر يې لږ ژير رنگ واچوئ او دم يې کړئ.

د سبزيو پړياڼي

پړين مو! ۵:

۱- ميده سوي زرد کي يوه چايخوري ۲- گل گوبي يوه چايخوري ۳- مټر يوه چايخوري ۴- غټ خوږ مرچک يوه دانه ۵- روميان خلور دانې ۶- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تر تراشک ايستل سوي ادرک يوه د چايو کاچوغه ۸- تازه کوپړه نيمه چايخوري ۹- مستې درې چايخوري ۱۰- د لېمبو اوبه دوې د چايو کاچوغي ۱۱- وريچي نيم کپلو ۱۲- غوړي او مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپ:

وريچي پړبولئ او خيشتي يې کړئ. بيا يې د لږ مالگي سره وايشوئ. صافي يې کړئ. بيا زرد کي، مټر، گل گوبي او شمله مرچک وايشوئ چي پاسته سي. بيا ټوله ايشولي سبزيجات په مستو کي واچوئ. ورسره ميده سوي روميان، مرچک، گشنيز، تازه کوپړه او مالگه هم واچوئ. بيا په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، مستې او سبزيجات ورواچوئ. يو څه يې پاخه کړئ. بيا صافي سوي وريچي په دېگ کي واچوئ، بيا سبزي پړ واچوئ. وريچي او بيا سبزي واچوئ او بيا يې دم کړئ.

زرشک پلو^(۵)

پړين مو! ۵:

۱- وريچي دوه گيلاسه ۲- مالگه د ضرورت په اندازه ۳- زرشک دوې د خوړو کاچوغي ۴- ژير رنگ لږ څه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپ:

وريچي خيشتي کړئ. بيا په يوه دېگ کي اوبه او مالگه واچوئ، چي وايشي. بيا وريچي ورواچوئ. کله چي يې دانه لږ پسته سول، صافي يې کړئ. بيا نيمي صافي سوي وريچي

(۵) - زرشک کوچنۍ دانې دي چي سور رنگ لري، خوند يې ترش دی او د ښار د مسله جاتو په دکانونو کي خرڅيږي.

د دېگ په يوه خوا کي واچوئ، ژير رنگ ورواچوئ. زرشک هم په تودو اوبو کي خيسته کړئ د دېگ په يوه اړخ کي يې په وريجو کي پټ کړئ. بيا د غوړو او اوبو شکنه ورکړئ، دېگ دم کړئ. کله چي وريجي دم سوې، يو بنيسته قالب غوړ کړئ، لومړی د قالب په منځ کي زرشک واچوئ، بيا ژيري وريجي واچوئ، بيا سپيني وريجي پر واچوئ، بيا غوري پر کنسېرډئ چپه يې راواړوئ.

د هگۍ پلو

اړين مواد:

- ۱- وريجي نيم کپلو ۲- هگۍ څلور دانې ۳- د غوښو يخني د ضرورت په اندازه
- ۴- د لېمبو اوبه نيمه چايخوری ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- غوړي د ضرورت په اندازه ۷- که يخني غوړ لري غوړي مه وراچوئ.

د پخېدو تړتیب:

هگۍ وايشوئ، سپيني يې کړئ او خو ځايه يې کړئ. په يخني کي مالګه واچوئ چي وايشي. بيا خيشتې سوي وريجي ورواچوئ، د لېمبو اوبه هم ورواچوئ، سريې وړ بند کړئ او يې وړ خام کړئ. کله چي د وريجو اوبه وچي سوې، ميده سوې هگۍ ورواچوئ، دم يې کړئ. پياوړته: که د غوښو يخني نه وي، تاسي کولای سئ د چکن کيوبز څخه ګټه واخلي.

پوڅه پلو

اړين مواد:

- ۱- وريجي دوې چايخوری ۲- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۳- اوږه دوې د چايو کاچوغي ۴- لونګ څلور دانې ۵- شنه هېل څلور دانې ۶- تور مرچ دوې د چايو کاچوغي ۷- کشمش يوه د خوړو کاچوغه ۸- پوڅه يوه چايخوری ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي څلور د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تړتیب:

وريجي خيشتې کړئ. پوڅه کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، پر جاذب کاغذ باندي يې کنسېرډئ چي اوبه يې وچي سي. بيا اوږه او کور کومن سره ګډ کړئ، د پوڅي ټوټې په ووهئ. بيا په دېگ کي درې د خوړو کاچوغي غوړي واچوئ، لونګ او هېل پکښي سره کړئ. مالګه او تور مرچ ورواچوئ او د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ چي وايشي. بيا وريجي ورواچوئ او د لسو دقيقو لپاره يې پاخه کړئ چي اوبه يې وچي سي. بيا په يوه کړايي کي لږ غوړي سره کړئ، په اوږو وهل سوې پوڅه

پکښي سره کړئ، وريجو ته يې ورواچوئ. کشمش هم سره کړئ وريجو ته يې واچوئ او د خو د قيقو لپاره يې دم کړئ.

تر کی پلو

لړين موږ:

۱- پوڅکۍ نیم گيلاس ۲- زرد کي دوې دانې ۳- فاصليه نیم گيلاس ۴- اوږه څلور دانې ۵- سوياساس دوې د خوړو کاچوغي ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- غوړي څلور د خوړو کاچوغي ۸- شنه پياز يوه دسته ۹- وريجي درې گيلاسه ۱۰- آش نیمه کڅوړه ۱۱- زیره يوه د چايو کاچوغي ۱۲- د لمبو اوبه دوې د خوړو کاچوغي ۱۳- رب يوه د خوړو کاچوغي. د پخېدو تر تپ:

غوړي په دېگ کي واچوئ، فاصليه لږ پکښي سره کړئ. بيا خلال سوي زرد کي او میده سوي شنه پياز هم وړ واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا يو گيلاس اوبه وړ واچوئ، د لمبو اوبه، رب، مالگه او مرچک هم وړ واچوئ چي تر کاري پخه سي. بيا پوڅکۍ او سوياساس هم وړ واچوئ، بيا صافي سوي وريجي وړ واچوئ، د تر کاريو سره يې گډي کړئ، بيا آش وړ واچوئ او دم يې کړئ.

د پوڅکۍ پلو

لړين موږ:

۱- باسمني وريجي نیم کپلو ۲- پوڅکۍ ۱۲۵ گرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- توره زیره يوه د چايو کاچوغي ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوړي د خوښي سره سم. د پخېدو تر تپ:

وريجي خيشتې کړئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ، زیره وړ واچوئ چي سره سي. بيا پوڅکۍ وړ واچوئ او د پيازو سره يې سره کړئ. بيا خيشتې سوي وريجي وړ واچوئ، مالگه او مرچک وړ واچوئ، په کاچوغي يې لږ ئ چي ټوله مواد سره گډ سي. بيا دونه اوبه وړ واچوئ چي وريجي پکښي پخې سي. کله چي د وريجو دانه پسته سول او اوبه يې وچي کړې تودې يې راواخلئ.

د کوپړې او زرد کي پلو

لړين موږ:

۱- وريجي دوې چايخوړۍ ۲- خلال سوي زرد کي يوه چايخوړۍ ۳- میده سوي

کوپړه نیمه چایخوری ۴- زیره یوه د چایو کاجوغه ۵- د لېمبو اوبه یوه د خوړو کاجوغه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

په دېک کې غوړي واچوئ، تاوده یې کړئ. زیره پکښې سره کړئ. بیا زردکي ورواچوئ سرې یې کړئ. بیا شنه میډه سوي مرچک او مالګه ورواچوئ یو دوه پلا یې سره ولړئ. بیا وریجي ورواچوئ او د ضرورت په اندازه اوبه ورواچوئ، سرې وړ بند کړئ، پر خام اوړي د پنځلسو دقیقو لپاره کښېږدئ. کله چې یې اوبه وچي سوې او دانه یې پسته سوه د څو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

د مالتو او جلفوزو پلو

لړین موږ:

۱- وریجي نیم کپلو ۲- پیاز یوه دانه ۳- چکن کیوبز دوې دانې ۴- مالتې درې دانې ۵- د جلفوزو مغز دوې د خوړو کاجوغي ۶- کوچي درې د خوړو کاجوغي ۷- غوړي څلور د خوړو کاجوغي ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

وریجي خیشتې کړئ. د مالتو اوبه وباسئ او پوستکي یې د دوو کاجوغو په اندازه میډه کړئ. بیا په یوه پنډ دېک کې غوړي سره کړئ، پیاز پکښې سره کړئ. بیا دېک ته د وریجو په اندازه اوبه ورواچوئ، د مالتې اوبه، چکن کیوبز، او لږ مالګه ورواچوئ چې وایشي. بیا خیشتې سوي وریجي او میډه سوي د مالتې پوستکي چې تر یخ والی یې لیري سوي وي، ورواچوئ، سرې وړ بند کړئ چې بخار یې راونه وزي. کله چې د وریجو اوبه وچي سوې او دانه یې پسته سوه، دم یې کړئ. بیا په یوه کړايي کې کوچي اوبه کړئ، د جلفوزو مغز پکښې سور کړئ. کله چې مو وریجي په غوړي کې واچولې، د جلفوزو مغز د کوچو سره پر واچوئ.

نور تن پلو

لړین موږ:

۱- وریجي څلور چایخوری ۲- چکن کیوبز دوې دانې ۳- پیاز یوه دانه ۴- زیره یوه د چایو کاجوغه ۵- شنه هېل څلور دانې ۶- لونګ څلور دانې ۷- دارچیني درې ټوټې

۸- میده سوي سبزیجات (گل گوبی، زردکي، شمله مرچ، مټر، بند گوبی، پوڅکی، پتاڼې او شنه لوبیا) دوې چایخوری ۹- تور مرچ اته دانې ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- رومیان دوې دانې.

د پخېدو تړن:

وريجي خيشتې کړئ. په غوړو کي پياز سور کړئ، بيا مسالې ورواچوئ. روميان، او میده سوې ترکاري ورواچوئ، د څو دقيقو لپاره يې سره کړئ. مالگه او مرچک هم ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ چي ترکاري په خپلو اوبو کي پخه سي. بيا د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ، چکن کيوبز هم ورواچوئ چي اوبه وايشي وريجې ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ. کله چي د وريجو دانه پسته سول او اوبه يې وچي کړې، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

مټر پلو

د پړين موډ:

۱- وريجې دوې نيمې چایخوری ۲- د مټرو دانې يوه چایخوری ۳- پياز يوه دانه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو کاچوغه ۵- روميان يوه دانه ۶- زيره يوه د چايو کاچوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

وريجي خيشتې کړئ. په دېگ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا زيره ورواچوئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا شنه مرچک او د مټرو دانې ورواچوئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا میده سوي روميان او مالگه ورواچوئ. بيا د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ چي وايشي. بيا خيشتې سوې وريجې ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ. کله چي د وريجو او مټرو دانه پسته سول او اوبه يې وچي کړې، دم يې کړئ.

د نخودو پلو

د پړين موډ:

۱- ايشولي نخود يوه نيمه چایخوری ۲- وريجې دوې چایخوری ۳- پياز يوه دانه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- مستې يوه چایخوری ۶- میده سوی د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه، سره مرچک او شنه مرچک د ضرورت په اندازه

٩- غټه گرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو تر تيب:

په يوه دېگ کې غوړي واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا ايشولي نخود ورواچوئ، پکښې سره يې کړئ. بيا نخودو ته مالگه، شنه مرچک، غټه مساله، اوږه، ادرک، د گشنيز تخم او مستې ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چې پر غوړو باندي راغلل، بيا د وريجو په اندازه اوبه ورواچوئ. کله چې وايشېدلې، خيشتې سوې وريجي ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ، چې اوبه وچي سوې، دم يې کړئ.

پاڅوڼه: که مستې نه وي، روميان يا رب ورواچوئ.

خوړرنگه پلو

د پخېدو تر تيب:

١- وريجي نيم کيلو ٢- بوره ١٥٠ گرامه ٣- بادام ١٠٠ گرامه ٤- کشمش ١٠٠ گرامه ٥- کوپړه ١٠٠ گرامه ٦- وچه خرما شپږ دانې ٧- غوړي د ضرورت په اندازه ٨- سور، زرغون او ژير رنگ لږ لږ، په دوو ګوتو کې ٩- هېل يو څو دانې ١٠- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تيب:

په يوه دېگ کې اوبه او مالگه واچوئ، کله چې وايشېدلې وريجي پسي ورواچوئ، کله چې د وريجو دانه پسته سوه صافي يې کړئ. بيا بادام په اوبو کې واچوئ، کله چې وايشېدل د اور خڅه يې راکښته کړئ، سپين يې کړئ، دوه دوه ځايه يې کړئ، کوپړه هم نازکه نازکه خلال کړئ. بيا په لږ وغوړو کې بادام، کشمش، کوپړه او خرما سره کړئ. بيا په يوه کړايي کې بوره او يو گيلاس اوبه واچوئ، چې شربت ځيني جوړ سي. بيا ټولي وچي ميوې او هېل شربتو ته واچوئ بيا صافي سوي وريجي لږ په دېگ کې واچوئ، لږ شربت د وچو ميوو سره ورواچوئ. بيا وريجي ورواچوي او شربت او وچي ميوې پسي ورواچوئ. بيا رنگونه په جلا جلا لوبڼو کې واچوئ، لږ لږ اوبه ورواچوئ، يوه يوه د خوړو کاچغه وريجي ورواچوئ چې سور، زرغون او ژير رنگ ځانته واخلي. بيا يو وار ژيري وريجي په جال کې او کښه کړئ. بيا سري وريجي او بيا هم زرغوني وريجي خودا وريجي ددېگ په هره خوا کې جلا جلا کښېږدئ. پاته غوړي سره کړئ، پر وريجو يې واچوئ. دېگ دم کړئ. کله چې وريجي په غوړي کې کارې رنگه وريجي په جلا غاب کې واچوئ. بيا يې د وريجو پر سر واچوئ.

آش د پلو په ډول

پړيڼ مو!:

- ۱- آش يوه کڅوړه ۲- زردکي دوې دانې ۳- کشمش ۲۰۰ گرامه ۴- بادام ۱۵۰ گرامه ۵- هېل يو څو دانې ۶- بوره ۱۵۰ گرامه ۷- ژير رنگ لږ څه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړن:

لومړی په يوه غټ دېگ کې اوبه واچوئ، مالګه ورواچوئ، کښې يې ږدئ چې وايشي. کله چې وايشېدلې آش ميده ميده کړئ، ور وايې چوئ. کله چې آش پاسته سول صاف يې کړئ. بيا زردکي خلال کړئ، د کشمشو سره يې په يوه کړايي کې واچوئ، لږ غوړي او لږ بوره ورواچوئ. سر يې وړ بند کړئ چې زردکي يو څه پستې سي. بيا بادام سپين کړئ، خلال يې کړئ، زردکواو کشمشو ته يې واچوئ. بيا په يوه دېگ کې لږ د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ، لومړي لږ آش ورواچوئ. بيا لږ زردکي، کشمش او بادام ورواچوئ، يو څه بوره پر وپاشئ. بيا آش واچوئ. بيا زردکي، کشمش او بادام او بوره پر واچوئ. بيا آش پر واچوئ. بوره او هېل پر وپاشئ. لږ ژير رنگ اوبه کړي پر سري ورواچوئ. دېگ د څو دقيقو لپاره دم کړئ، پلوي آش تيار دی.

وريجي د غټي مسالې سره

پړيڼ مو!:

- ۱- وريجي دوه گيلاسه ۲- زيره دوې د چايو کاچوغي ۳- شنه هېل څلور دانې ۴- لوی هېل يوه دانه ۵- لونگ څلور دانې ۶- دارچيني دوې ټوټې ۷- سبزيجات دوې دانې ۸- تور مرچ شپږ دانې ۹- مالګه د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړن:

وريجي پر ټولئ، خيشتې يې کړئ. بيا په يوه دېگ کې غوړي واچوئ، تاوده يې کړئ او ټوله غټه مساله د دوو دقيقو لپاره سره کړئ. بيا څلور گيلاسه اوبه او مالګه ورواچوئ، کښې يې ږدئ چې وايشي. بيا وريجي ورواچوئ، سري يې وړ بند کړئ. بيا يې لس دقيقې وروسته وگورئ که يې اوبه وچي کړي وې او دانه يې پسته سوې وه، دم يې کړئ، اوري يې وړ خام يې کړئ.

وريجي د دال نخودو سره

پړيڼ مو!:

- ۱- باسمني وريجي نيم کپلو ۲- دال نخود يوه چايخوري ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو کاچوغي ۴- غټه گرمه مساله (زيره، لونگ، لوی هېل، دارچيني) يوه د خوړو کاچوغي ۵- خواږه ولني



يوه د چايو کاجوغه ۶- پياز يوه دانه ۷- شيدې دوې د خوړو کاجوغي ۸- غوړي نيمه چايخوړی.
 د پخيدو تر ټيپ:

غټه گرمه مساله په شيدو کي خيسته کړئ. دال هم وايشوی، چي لږ يې دانه نيولې وي. بيا غوړي په دېک کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا اوږه، مرچک او گرمه مساله، د گشنيز تخم، خواږه ولني او مالگه ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا دال نخود ور واچوئ. بيا اوبه پر اندازه باندي ور واچوئ. کله چي وايشېدلې وريجي ور واچوئ. کله چي وريجي پستې سوي، اوبه يې وچي کړې پر خام اور باندي يې دم کړئ.

د روميانو دمپخته وريجي

لږ يې موږ:

۱- وريجي يو کېلو ۲- روميان يونيم کېلو ۳- پياز يوه دانه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ۶- اوبه يونيم لېټر (شپږ گيلاسه).
 د پخيدو تر ټيپ:

لومړی غوړي په دېک کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان ور واچوئ چي سره سي. بيا اوبه ور واچوئ چي وايشي. وريجي ورواچوئ، سريې وربند کړئ او اور يې ور خام کړئ چي وريجي پخې سي.

د ترکاريو سره دمپخته وريجي

لږ يې موږ:

۱- وريجي درې گيلاسه ۲- زردکي دوې دانې ۳- اوي گډو يوه دانه ۴- روميان درې دانې ۵- پياز يوه دانه ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- زيره يوه د چايو کاجوغه ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.
 د پخيدو تر ټيپ:

وريجي د لږ مالکي سره وايشوی، صافي يې کړئ. بيا په کړايي کي د وريجو په اندازه غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا زردکي کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ، غوړو ته يې واچوئ، سرې يې کړئ. بيا گډو ميده کړئ ور وايې چوئ، سره ويې لږې چي لږ سره سي مالگه او زيره هم ور واچوئ. بيا روميان ميده کړئ ور وايې چوئ گشنيز هم ميده کړئ ور وايې چوئ. کله چي تر کارۍ لږ پخه سول، صافي کړئ وريجي په دېک کي واچوئ، تر کارۍ ور واچوئ وريجي ورسره گډي کړئ، لږ اوبه ور واچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.



د غوښو کړايي

اړين موږه:

۱- غوښي نيم کپلو ۲- مستې يو گيلاس ۳- مستر ډ ساس د غوښو د پستېدو لپاره يوه د خوړو کاچوغه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۸- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- مالکه د ضرورت په اندازه ۱۰- شنه مرچک دوې دانې.

د پختېدو تر ټيټې:

غوښي نازکي نازکي، پلني پرې کړئ، په کاسه کې يې واچوئ، مستې، کيوي يا د انځر غوره، اوږه، ادرک، مالکه، مرچک، تور مرچ، گرمه مساله ټوله ورواچوئ، د څو ساعتونو لپاره يې اخته کړئ چې غوښي يې اخته او پسې سي. بيا په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، تر ماشين ايستل سوي پياز پکښې سره کړئ. بيا اخته سوي غوښي ورواچوئ، پکښې سرې يې کړئ. بيا يې سر وربند کړئ چې غوښي پخې سي، د مستو اوبه وچي سي او پرغوړو باندي راسي، بس کړايي تياره ده.

دوهم ډول د غوښو کړايي

اړين موږه:

۱- غوښي نيم کپلو ۲- کوټل سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۳- مالکه، غوړي او تور مرچ ضرورت په اندازه.

د پختېدو تر ټيټې:

غوښي، اوږه، مالکه او لږ اوبه په دېگ کې واچوئ، سر يې وربند کړئ. کله چې غوښي پخې سوي او اوبه يې وچي سوې، په يوه کړايي کې غوړي سره کړئ، غوښي پکښې سرې کړئ، تور مرچ پر ودوړوئ، د سلاتې سره يې راوخلئ.

د چرگ د غوښو کړايي

اړين موږه:

۱- د چرگ غوښي نيم کپلو ۲- پياز نيم کپلو ۳- تازه گشنيز لږ څه ۴- اوږه پنځه دانې



۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- لوی هېل څلور دانې ۷- کور کومن نیمه د چايو کاچوغه
۸- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.
د پخېدو تر ټيپ:

يوه دانه پياز په غوړو کي واچوئ. د چرګ غوښي هم کوچنۍ کوچنۍ کړئ، پيازو ته يې واچوئ، سرې يې کړئ. بيا ميده سوې اوږه وړ واچوئ او ټوله مساله وړ واچوئ. نیم ګيلاس اوبه هم وړ واچوئ، سرې وړپټ کړئ، چي غوښي پخې سي. بيا پاته پياز الغه الغه کړئ، غوښو ته يې واچوئ. د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ. چي پياز پاسته سي. بيا ګشنيز وړ واچوئ، کړاوي تياره ده.

دوهم ډول د چرګ د غوښو کړاوي

لړين موډ:

۱- د چرګ غوښي نیم کېلو (کوچنۍ کوچنۍ ټوټې يې کړئ) ۲- غوړي پنځه د خوړو کاچوغي ۳- روميان ۲۵۰ ګرامه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۶- زيره يوه د چايو کاچوغه ۷- کور کومن نیمه د چايو کاچوغه ۸- شنه مرچک او ګشنيز د ضرورت په اندازه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۰- د ملخوزو وچي پاني لږ څه.
د پخېدو تر ټيپ:

په يوه کړاوي کي غوړي واچوئ. د چرګ غوښي، اوږه، ادرک، د ګشنيز تخم، زيره او شنه مرچک واچوئ، سره يې کړئ. بيا روميان وړ واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا مالګه، کور کومن او مرچ وړ واچوئ، سره کوئ يې. بيا د ملخوزو وچي پاني وړ واچوئ، د پنځلسو دقيقو لپاره يې دم کړئ. کړاوي تياره ده.

درېيم ډول د چرګ د غوښو کړاوي

لړين موډ:

۱- د چرګ غوښي يو کېلو ۲- ميده سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۳- روميان ۱۲۵ ګرامه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنيز او تازه مرچک لږ لږ ۶- غوړي د ضرورت په اندازه.
د پخېدو تر ټيپ:

لومړی په يوه کړاوي کي غوړي واچوئ، اوږه او ادرک پکښي سره کړئ. بيا

د چرگ غوښي ور واچوئ، د لسو دقيقو لپاره يې سره کړئ. بيا روميان، مالګه، مرچک ور واچوئ، ښه يې سره کړئ، تر څو روميان سره سي او پر غوړو راسي. بيا ميده سوي گشنيز او مرچک پر واچوئ.

د چرگ د غوښو سپينه کړاوي

پړين موږ:

۱- د چرگ کوچنۍ ټوټې سوي غوښي يو کپلو ۲- پياز څلور دانې ۳- کوټل سوي اوږه يوه د خوړو کاچوګه ۴- کوټل سوي ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوګه ۶- سپينه زيره يوه د چايو کاچوګه ۷- گرمه مساله يوه د چايو کاچوګه ۸- تازه ملايي يوه چايخوړۍ ۹- مالګه، غوړي او تازه گشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

په کړاوي کي غوړي واچوئ چي سره سي. بيا غوښي او مالګه سره واچوئ، د لسو دقيقو لپاره يې سر ور بند کړئ. بيا پياز، اوږه، تور مرچ، زيره او گرمه مساله ور واچوئ او د پنځلسو دقيقو لپاره يې پاخه کړئ. بيا شنه مرچک ور واچوئ. کله چي غوښي او مسالې پر غوړو راسي، ملايي پر واچوئ. بيا ادرک ور واچوئ او د دوو دقيقو لپاره يې دم کړئ. بيا تازه گشنيز پر واچوئ، د وريجو سره يې راوخلئ.

د چرگ د غوښو سپېشل کړاوي

پړين موږ:

۱- د چرگ غوښي يو کپلو ۲- روميان نيم کپلو ۳- پياز ۲۵۰ گرامه ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاچوګه ۵- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه گشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوګه ۹- کور کومن يوه د چايو کاچوګه.

د پخېدو تر ټيپ:

د چرگ په ټوټو باندي اوږه، ادرک، مالګه وموړئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. په يوه کړاوي کي تر تراشک ايستل سوي پياز سره کړئ. بيا د چرگ غوښي ور واچوئ. کور کومن هم ور واچوئ او ښه يې سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا لږ اوبه او مرچک ور واچوئ، سر يې وربند کړئ چي د چرگ غوښي پخې سي. کله چي پخې سي او پر غوړو راسي، تور مرچ پر ودوړوئ او تازه گشنيز پر واچوئ.

پاډوڼه: لومړی روميان وایشوئ، بيا يې په مکسر کي ګډ کړئ، کړايي ته يې واچوئ.

د چرګ لاهوری کړايي

لړ پين هو! :

- ۱- منځنی نه غټ نه کوچنی چرګ يوه دانه ۲- روميان نیم کپلو ۳- پياز ۲۵۰ ګرامه
- ۴- ميده سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوڼه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوڼه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه ګشنيز او مرچک لږ لږ ۸- غوړي د ضرورت په اندازه ۹- کور کومن يوه د چايو کاچوڼه.

د پخيدو تړن:

د چرګ په غوښو باندي مالګه، اوږه او ادرک ووهئ. د يوه ساعت لپاره يې اخته کړئ. بيا په يوه ډېګ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سور کړئ. بيا اخته سوي غوښي ور واچوئ، ښه يې سرې کړئ. کور کومن او مرچک ور واچوئ. بيا ميده سوي روميان ور واچوئ، د څو دقيقو لپاره يې سر ور بند کړئ. کله چي کړايي پر غوړو راغلل، غوښي پخې سوې تازه مرچک او تازه ګشنيز پر واچوئ، تور مرچ پر ودوړوئ کړايي تياره ده.

د چرګ د سينې کړايي

لړ پين هو! :

- ۱- د چرګ سينه يو کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۵- زعفران لږ څه ۶- غوړي د ضرورت په اندازه ۷- دهګۍ ژير پنځه دانې.

د پخيدو تړن:

لومړی د چرګ سينه ميده ميده کړئ، په کړايي کي غوړي واچوئ، پياز لږ ژير بخنه پکښي سره کړئ. بيا غوښي ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا په مستو کي زعفران او مالګه واچوئ، سره ويې لږئ، غوښو ته يې واچوئ ويې لږئ، او بيا يې سر وربند کړئ چي غوښي پخې سي، او د مستواوبه وچي سي. کله چي غوښي پر غوړو باندي راسي، تور مرچ پر ودوړوئ، له اور څخه يې راکښته کړئ، دهګۍ ژير ور واچوئ، دهګۍ ژير بايد نيم رويه وي.

د پښتورگو او کلپورو کړايي

لړ پين هو! :

- ۱- د پسه پښتورګي شپږ دانې ۲- کلپورې دوې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- تور مرچ يوه

د چايو کاجوغه ۵- کټاکټ مساله (په بازار کي خرڅيري). يوه د چايو کاجوغه ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- لېمبو دوې دانې ۸- غوړي لږ څه.

د پختېدو تر ټيټې:

د پښتورگو څخه نازک پوست ليري کړئ، په اوږدو يې دوه ځايه کړئ. کلپورې هم سپيني کړئ، درې ځايه يې کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پښتورگي او کلپورې پکښي سرې کړئ. بيا يې الغه الغه کړئ، لږ مالگه او د لېمبو اوبه پر واچوئ. بيا پياز پر پښتورگو باندي واوډئ، تور مرچ، کټاکټ مساله او مالگه پر واچوئ، د کړايي سر ور بند کړئ او پر خام اور يې کښېږدئ چي پښتورگي او پياز په دم کي پاخه سي. لږ ميده سوي تازه گشنيز پر واچوئ، کړايي تياره ده.

لکنوي کړايي

د پختېدو تر ټيټې:

۱- د ورانه غوښي يو کپلو (کوچنی کوچنی ميده کړئ) ۲- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاجوغي ۳- پياز څلور دانې ۴- شمله مرچک دوې دانې ۵- سوياساس درې د خوړو کاجوغي ۶- سرکه دوې د خوړو کاجوغي ۷- مالگه د ضرورت په اندازه ۸- پلي (ممپلي) لس دانې ۹- غوړي يوه چايچوړی ۱۰- لېمبو يوه دانه.

د پختېدو تر ټيټې:

په دېگ کي غوړي واچوئ. غوښي، اوږه، ادرک او مالگه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا سوياساس، سرکه، مرچک او لږ اوبه ور واچوئ، سر يې ور بند کړئ چي غوښي پخې سي. بيا ميده سوي پياز او شمله مرچک ور واچوئ، ښه يې پاخه کړئ چي کړايي پر غوړو راسي. بيا پلي ور واچوئ په دابن يا غوري کي يې واچوئ. د لېمبو اوبه پر واچوئ، کړايي تياره ده.

کباب کړايي

د پختېدو تر ټيټې:

۱- کوفته سوي غوښي يو کپلو ۲- د گشنيز تخم ۲۰ گرامه ۳- تر ماشين ايستل سوي پياز دوې دانې ۴- کوټل سوي ادرک يوه د خوړو کاجوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- گرمه مساله يوه د چايو کاجوغه ۷- مستې د ضرورت په اندازه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر ټيټې:

کوفته سوي غوښي، سره پياز، ادرک، د گشنيز تخم، مالګه، مرچک او ګرمه مساله ګډه کړئ، ښه يې په لاسو باندي واغړئ چي غاز وکړي. بيا دغه کباب په سيخانو باندي وپيښ او پر سکرو باندي يې کباب کړئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، کباب او مستې ور واچوئ. کله چي د مستو اوبه وچي سوې، کړايي تياره ده.

پاډوڼه: که سکاره او سيخان موجود نه وي، تاسي کولای سئ چي دغه کباب په غوړو کي سره کړئ، بيا مستې ور واچوئ.

د کوفتې کړايي

لړ پين موږ:

۱- د غوايي کوفته سوي غوښي ۲۵۰ ګرامه ۲- پياز يوه دانه ۳- مستې درې د خوړو کاچوغي ۴- روميان ۲۵۰ ګرامه ۵- شنه مرچک درې دانې ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- زيره يوه د چايو کاچوغي ۸- دگشنيز تخم يوه د چايو کاچوغي ۹- تازه گشنيز لږ ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټې:

په کړايي کي غوړي واچوئ. پياز، کوفته او مساله ټول ور واچوئ، پر خام اور باندي يې سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. مستې هم ور واچوئ. کله چي ښه پاخه سول او پر غوړو راغلل، تازه گشنيز پرواچوئ، د کوفتې کړايي تياره ده.

د اينې او جوړو کړايي

لړ پين موږ:

۱- جواړي يو دبلۍ ۲- د پسه اينه ۲۵۰ ګرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغي ۵- خلال سوي ادرک يو څه ۶- شنه مرچک او تازه گشنيز لږ لږ ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه ۹- روميان دوې دانې.

د پخېدو تر ټيټې:

په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، لږ پياز پکښي سره کړئ. بيا اوږه او ادرک ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. پيا مالګه او مرچک او روميان ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چي پر غوړو راغلل، ميده سوې اينه ورواچوئ، پر خام اور يې پخه کړئ. کله چي اينه سره سول، خلال سوي ادرک او جواړي ورواچوئ، سره ګډي کړئ پر سريې ميده سوي گشنيز واچوئ.

د پټاټو کړايي

اړين مواد:

۱- پټاټې نيم کبلو ۲- مستې يوه چايخوري ۳- غوړي نيمه چايخوري ۴- ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- گرمه مساله يوه د خوړو کاچوغه ۶- پياز دوې دانې ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- لمبو يوه دانه ۱۰- تازه ميده سوي نغنا يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

پټاټې نيم خامه وايشوئ، سپيني يې کړئ او بيا يې ټوټه ټوټه کړئ. پياز په غوړو کي سره کړئ. بيا سره مرچک، مالګه، گرمه مساله او پټاټې ورواچوئ سره يې کړئ. بيا مستې ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا ادرک او نغنا ورواچو، ښه يې سره کړئ. کله چي پر غوړو راغلل، تور مرچ پر ودوړوئ، د لمبو اوبه پر واچوئ.

د ترکاريو کړايي

اړين مواد:

۱- روميان دوې دانې ۲- زردکي يوه دانه ۳- پياز يوه دانه ۴- مټر نيمه چايخوري ۵- شمله مرچک يوه دانه ۶- اوږه درې دانې ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۰- تازه گشنيز لږ ۱۱- پټاټې دوې دانې ۱۲- لوبيا يوه چايخوري.

د پخېدو ترتيب:

په کړايي کي غوړي سره کړئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا زردکي، پټاټې ورواچوئ، ښه يې سرې کړئ. مساله ورواچوئ. بيا ميده سوي روميان ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا شمله مرچک ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا ايشولي مټر او لوبيا ورواچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ چي سبزيجات پاخه سي او پر غوړو باندي راسي. بيا گشنيز ورواچوئ.

خوندوري تبيني

اړين مواد:

۱- د پسه پښتورگي دوې دانې ۲- زړه يوه دانه ۳- اينه ۲۵۰ گرامه ۴- مغز يوه دانه ۵- پياز دوې دانې ۶- ميده سوي اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۷- ميده سوي ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۸- سره مرچک د ضرورت په اندازه ۹- کورکومن يوه د چايو کاچوغه

۱۰- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۱- روميان څلور دانې ۱۲- مالگه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۱۳- کټاکټ مساله يو پاکټ.

د پخيدو تر ټيټې:

زړه، پښتورگي، او اينه کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ. په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، لومړۍ زړه، او پښتورگي ور واچوئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا اوږه او ادرک ور واچوئ، بيا اينه او ماغزه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چي ښه سره سول، مسالې ور واچوئ. بيا ميده سوي روميان، شنه مرچک ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. کله چي د روميانو اوږه وچي سوې او پر غوړو راغلل، له اور څخه يې کښته کړئ. بيا په يوه بله کړايي کي غوړي واچوئ. بيا زلر پکښي سره کړئ، اينې ته يې واچوئ. تاوده تاوده يې راواخلئ.



کبان د پټاټو سره

پړين موډ:

- ۱- ايشولي پټاټې درې دانې ۲- کنسرو کبان دوه دبلي ۳- روميان درې دانې
- ۴- لېمبو يوه دانه ۵- شنه پياز شو دانې ۶- کوچي ۱۰۰ گرامه ۷- د پيزا (Pizza) پوخه ۱۰۰ گرامه ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- تور زيتون شو دانې.

د پټاټو تر ټيټ:

ايشولي پټاټې چي شورېدلي نه وي، پر منځ دوه ځايه کړئ، لږ غوړي پر واچوئ، په دابن کي يې کنبېږدئ. شنه پياز میده میده کړئ. زيتون هم میده کړئ. د پيزا پوخه هم میده کړئ. د کبانو د غوښو سره يې ګډه کړئ. زرد کي هم میده میده کړئ، د غوښو سره يې ګډي کړئ. مالګه، تور مرچ، د ګشنيز د تخم سره ورواچوئ، بيا پټاټې راوباسئ، منځ يې ور خالي کړئ، بيا يې له دغو موادو څخه ډکي کړئ، په دابن کي يې د څو دقيقو لپاره کنبېږدئ. پياوړنه: که د کبانو د غوښو پر ځای د چرګ غوښي ورواچوئ، هم ښه خوند کوي.

مراکشي کبان

پړين موډ:

- ۱- کوټل سوې اوږه يوه کاچوغه ۲- زيره دوې د خوړو کاچوغي ۳- د روميانو جوړ سوې رب دوې د خوړو کاچوغي ۴- د لېمبو اوږه څلور د خوړو کاچوغي ۵- کبان څلور دانې (۷۰۰) گرامه ۶- دلته مرچک دوې دانې ۷- روميان درې دانې ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- پيپرکا (Paprika) د سرو خوړو مرچکو پوږ دي) دوې د خوړو کاچوغي.

د پټاټو تر ټيټ:

اوږه، زيره، پيپرکا، د روميانو رب او د لېمبو اوږه ښه سره ګډ کړئ. د کبانو په غوښو پوري يې وموړئ، د نيم ساعت لپاره يې اخته کړئ. دابن تود کړئ، د روميانو الغې په قالب کي واوډئ، بيا کبان پر کنبېږدئ. بيا پاته روميان او دلته مرچک پر واوډئ او د يوه ساعت لپاره يې په دابن کي کنبېږدئ. د دابن مراکشي کبان تيار دي.

د کبانو کباب د تر کاريو سره

پړين موډ:

- ۱- د سپينو کبانو ټوټې ۲۷۵ گرامه ۲- د لېمبو اوږه درې د خوړو کاچوغي



۳- کوټل سوي ادرک یوه د چایو کاچوغه ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- میډه سوې نعنا او گشنیز دوې د خوړو کاچوغي ۶- د گشنیز میډه سوی تخم یوه د چایو کاچوغه ۷- شنه او سره دلمه مرچک یوه یوه دانه ۸- گل گوبی یوه دانه ۹- پوڅکی اته دانې ۱۰- کوچني رومیان اته دانې ۱۱- لېمبو یوه دانه ۱۲- غوړي یوه د خوړو کاچوغه ۱۳- مالګه د ضرورت په اندازه.
 د پخېدو ترتیب:

کبان په تېره چاره باندي ټوټه ټوټه کړئ. په یوه غټه کاسه کي د لېمبو اوبه، ادرک، شنه مرچک، گشنیز، نعنا، د گشنیز تخم او مالګه واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ، په دې کي د کبانو د غوښو ټوټې واچوئ، د یوه ساعت لپاره یې اخته کړئ. دلمه مرچک او گل گوبی هم ټوټه ټوټه کړئ. دابن تود کړئ، مرچک، پوڅکی او د کبانو غوښي په لرگو یا نورو سیخانو باندي وپیښ. د دابن پر جالۍ باندي یې کښېږدئ، د برس په واسطه غوړي پر وموړئ، پاته مساله هم پر واچوئ، تقریبا په پنځلسو یا شلو دقیقو کي پخیري.

د بې هډو کو کبانو سالن

لړین موږ:

۱- کبان یو کپلو ۲- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- د کبانو مساله یوه د چایو کاچوغه ۵- ملخوزي نیمه د چایو کاچوغه ۶- میډه سوې اوږه یوه د خوړو کاچوغه ۷- سره سوي پیاز دوې د خوړو کاچوغي ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- سپینه زیره یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.
 د پخېدو ترتیب:

په مستو کي سره سوي پیاز، زیره، مالګه، مرچک واچوئ، د کبانو ټوټې پکښي اخته کړئ. بیا دوه ساعته وروسته په دېک کي غوړي واچوئ، اوږه ملخوزي او کورکومن ورواچوئ، چي سره سي. بیا د کبانو اخته سوي غوښي ورواچوئ او پر خام اور یې کښېږدئ.

د کبانو پکورې

لړین موږ:

۱- کبان نیم کپلو ۲- هګۍ دوې دانې ۳- ترمیډه اوږه دوې د خوړو کاچوغي ۴- کارن فلور دوې کاچوغي ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- د کبانو مساله یوه د چایو کاچوغه ۷- سره مرچک یوه د چایو کاچوغه ۸- کورکومن نیمه د چایو کاچوغه ۹- اوږه پنځه دانې.

د پخېدو تر ټيپ:

دوې هگۍ په يوه کاسه کې ماتي کړئ، کارن فلور، اوږه، مالګه، مرچک، کور کومن او د کبانو مساله ورواچوئ، ښه يې په کاچوغه باندي سره ووهئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکوړو اوږه ځني جوړ کړئ. د کبانو غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، په مساله کې يې ووهئ په غوړو کې يې سرې کړئ.

د اښي کبان

د پخېدو تر ټيپ:

۱- کبانو يو کپلو ۲- اوږه پنځه دانې ۳- تازه شونډ يوه ټوټه ۴- لېمبو درې دانې ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر ټيپ:

کبانو غټ يا ټوټه ټوټه کړئ، په اوږه، شونډ، غوړو او مالګه او لېمبو کې يې د دوو ساعتونو لپاره اخته کړئ. بيا يې د دښ پر جالۍ باندي د نيم ساعت لپاره کښېږدئ او لاندي يې پتنوس کښېږدئ.

بل ډول د اښي کبان

د پخېدو تر ټيپ:

۱- غټ کب يوه دانه ۲- مستې نيم گيلاس ۳- نارنج يوه دانه ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- اوږه دوې دانې ۶- د گشنيز تخم يوه د چاپو کاچوغه ۷- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۸- پټاټې دوې دانې ۹- د کبانو مساله لږ څه.

د پخېدو تر ټيپ:

د کبانو غوښي ټوټه ټوټه کړئ، پټاټې الغه الغه کړئ. لږ يې په غوړو کې سرې کړئ. بيا په يوه کاسه کې د نارنجو اوبه، مستې، اوږه، غوړي، مالګه، مرچک او د گشنيز تخم واچوئ. د کبانو غوښي پکښي اخته کړئ. بيا د دښ په قالب کې المونيم کاغذ هوار کړئ، پټاټې پکښي واوډئ. بيا د کبانو ټوټې پر واوډئ، په دښ کې يې کښېږدئ په نيم ساعت کې پخيري. کله چې پخې سوې، د کبانو مساله پر واچوئ.

د کبانو د غوښو چيلي کباب

د پخېدو تر ټيپ:

۱- د کبانو غوښي نيم کپلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- ترميده اوږه يا د نخودو اوږه درې

د خوړو کاچوغي ۴- د تور مرچ، مالګه، سره مرچ د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنیز لږ څه
۶- کوټل سوې اوږه يوه د چایو کاچوغي ۷- تر ماشین ایستل سوي پياز دوې د خوړو
کاچوغي ۸- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تر ټیټې:

له غوښو څخه هډوګي وباسئ او ټول مواد ورسره ګډ کړئ. ستاسي د خوښي سره سم
چپلي کباب جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

بې هډوګو کبان

لږ پين مو!

۱- بې هډوګو کبان نیم کېلو ۲- لېمبو دوې دانې ۳- کور کومن يوه د چایو کاچوغي
۴- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۵- میده سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو
کاچوغي ۶- سویا ساس يوه د خوړو کاچوغي ۷- غوډي ۱۰۰ ګرامه.

د پخېدو تر ټیټې:

کبان پرېولئ، مرچک او اوږه، ادرک، سویا ساس او غوړي سره واچوئ، ګډ يې کړئ. بیا
يې د کبانو په ټوټو پوري وموړئ. د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. وروسته يې سره کړئ.

د کبانو کړايي

لږ پين مو!

۱- د کبانو بې هډوګي غوښي نیم کېلو ۲- سرکه نیمه چایخوړی ۳- پياز دوې دانې ۴- اوږه او
ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- د روميانو رب يوه د چایو کاچوغي ۶- مستې دوې د خوړو
کاچوغي ۷- سپینه زیره نیمه د چایو کاچوغي ۸- سیاه دانه نیمه د چایو کاچوغي ۹- ملخوزي نیمه
د چایو کاچوغي ۱۰- مالګه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر ټیټې:

سرکه او مالګه د کبانو په غوښي پوري وموړئ، پنځلس دقیقې وروسته يې په اوبو باندي
پرېولئ. بیا په کړايي کي غوړي سره کړئ، پياز پکښي سره کړئ. بیا اومه او ادرک ور واچوئ
پکښي سره يې کړئ. بیا مستې او رب ور واچوئ، سره يې کړئ چي پر غوړو باندي راسي. بیا
کبان او نوري مسالې ور واچوئ پر خام اور باندي د لسو دقیقو لپاره پاخه کړئ. کله چي
کړايي تیاره سوه، تازه ګشنیز پر واچوئ تاوده تاوده يې راواخلئ.



دوپیاز

پړين موږ:

- ۱- د پسه غوښي نیم کپلو ۲- پیاز دوه کپلو ۳- سرکه درې د خوړو کاچوغي ۴- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه.
- پخپدو تر ټیپ:

غوښي او نیمې الغه سوي پیاز او مالګه د بخار په دېګ کې واچوئ، لږ اوبه هم ور واچوئ، پر خام اور باندي یې کښېږدئ. غوړي ځکه مه ور اچوئ چې د پسه غوښي خپله غوړي لري. پاته پیاز الغه میده کړئ، سرکه او مالګه پر واچوئ، د نیم ساعت لپاره یې دغسي اخته کړئ. وروسته یې بیا د غوښو پر سر ور واوږئ. تور مرچ پر واچوئ او د پنځو دقیقو لپاره یې پر اور کښېږدئ چې پیاز په دم کې پاخه سي، اوبه یې وچي سي او پر غوړو باندي راسي.

سرې کړي غوښي

پړين موږ:

- ۱- ښه تازه توري غوښي ۲۵۰ ګرامه ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوچي ۲۰۰ ګرامه ۴- میده سوې وچه ډوډۍ او ترمیده اوږه د ضرورت په اندازه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

پخپدو تر ټیپ:

لومړۍ غوښي ښه نازکي پرې کړئ. بیا یې د غوښو په مخصوص چکش باندي ښه ووهئ. بیا مالګه او مرچک او ترمیده اوږه پر ودوړوئ. هګۍ په یوه لوبښي کې ماتي کړئ، ښه یې سره ووهئ. بیا غوښي لومړۍ په هګۍ کې ووهئ، بیا یې په وچه ډوډۍ کې ووهئ، په کوچو کې یې سرې کړئ. بیا یې د لېمبو او سلاتې سره راواخلئ.

د اښي درست وړن

پړين موږ:

- ۱- د کوچني پسه ورون چې وزن یې یو کپلو وي ۲- لېمبو دوې دانې ۳- تور مرچ یوه د چایو کاچوغه ۴- ګرمه مساله یوه د چایو کاچوغه ۵- اوږه او ادرك یوه د خوړو کاچوغه ۶- غوړي څلور د خوړو کاچوغي ۷- مستې یو ګیلاس ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- المونیم کاغذ د ضرورت په اندازه.



د پخېدو تر ټيپ:

ورون په پنجه يا چاره باندي سوري سوري کړئ، مالگه او د لېمبو اوبه پر واچوئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. بيا په مستو کي ميده سوې اوږه او ادرک، غوړي، تور مرچ او سره مرچ واچوئ، سره گډ يې کړئ. ورون پکښي اخته کړئ، درې يا څلور ساعته وروسته يې په المونيم کاغذ کي وپېچئ، د يونيم ساعت لپاره يې په تاوده دابن کي کښېږدئ چي پوخ سي.

آی خانم

د پخېدو تر ټيپ:

۱- غوښي نيم کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- پټاټې دوی دانې ۴- دال نخود ۲۰۰ گرامه
۵- رب دوې د خوړو کاچوغي ۶- مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه ۸- کړت د ضرورت په اندازه ۹- اوږه يوه دانه ۱۰- اوږه يو کپلو.

د پخېدو تر ټيپ:

لومړی په اوږو کي يوه د خوړو کاچوغي غوړي او مالگه واچوئ، او ښه يې کلک واغږئ، يو ټوکر پر واچوئ او کښې يې ږدئ. بيا دوې دانې پياز ميده کړئ، په لږو غوړو کي يې سره کړئ، کوفته سوي غوښي ور واچوئ، د پيازو سره يې سرې کړئ. پټاټې کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ، د کوفتې سره يې سرې کړئ، مالگه، مرچک او تور مرچ ور واچوئ. د اور څخه يې راکښته کړئ. بيا له اوږو څخه کوچنۍ زوالې جوړي کړئ، په آش گزي يا ماشين يې په اوږدو ناز کي کړئ، دغه مواد يې په منځ کي کښېږدئ، بيا يې د څلورو گوتو په اندازه پرې کړئ. د منتو د ډېگ قالب غوړ کړئ، دغه رولونه پکښي کښېږدئ، د منتو په ډېگ کي اوبه واچوئ، قالب پر کښېږدئ، سر يې وربند کړئ. په شلو دقيقو کي پخيري. بيا د دال نخودو غورمه تياره کړئ. په کړتو کي اوږه واچوئ او په غوري کي يې واچوئ. آی خانم له ډېگ څخه راوباسئ. په غوري کي يې واوږئ، پر سر يې د دال نخودو غورمه واچوئ. دا ډېر خوندور خواړه دي. د منتو په شان خوند کوي، خو په منتو کي يوازي غوښي او پياز وي او په دې کي پټاټې ورسره زياتي سوي دي.

دا خواړه زموږ د هيواد په شمالي سيمو کي ډېر خوړل کيږي.

د پسه د پښتۍ غوښي

د پخېدو تر ټيپ:

۱- د پښتۍ غوښي نيم کپلو ۲- مالټې درې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- پټاټې درې دانې



۵- اوږه درې دانې ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاجوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه
۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- سرکه د اخته کېدو لپاره.
د پخېدو تر ټيپ:

لومړۍ غوښي په سرکه، مالګه، اوږه او مرچکو کې د دوو ساعتو لپاره اخته کړئ، بيا يې په لږو غوړو کې سرې کړئ. بيا پټاټې الغه الغه کړئ، په دېک کې يې واوډئ. بيا غوښي پکښې واوډئ، بيا الغه سوي پياز پکښې واوډئ، بيا د مالټو اوبه وباسئ، وروايې چوئ، بيا تور مرچ، مالګه او د گشنيز تخم پر ودوړوئ، سريې وربند کړئ او پر خام اور يې کښېږدئ چې دا شيان د مالټو په اوبو کې پاخه سي.

د غوښو کيک

لږين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي يو کپلو ۲- د سپيني ډوډۍ مغز ۱۰۰ گرامه ۳- شيدې يو گيلاس
۴- هګۍ دوې دانې ۵- ميده سوي پياز ۵۰ گرامه ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- تور
مرچ يوه د چايو کاجوغه.
د پخېدو تر ټيپ:

کوفته، د ډوډۍ ميده سوي مغز، شيدې، هګۍ، مالګه، مرچک او پياز په يوه کاسه کې واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د کيک په خاص قالب کې دغه مواد واچوئ، ښه يې کښېکارئ، په تاوده سوي دابن کې يې د يو نيم ساعت لپاره کښېږدئ، کله چې پوخ سي، د پنځو دقيقو لپاره يې دغسي کښېږدئ. بيا يې په غاب يا غوري کې چپه وړوئ، لکه کيک ټوټه ټوټه يې کړئ، د غوښو کيک تيار دی.

د غوښو کيک د پوڅي او سبزيو سره

لږين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي يو کپلو ۲- ميده سوي پياز يوه دانه ۳- د ډوډۍ مغز ۱۰۰ گرامه
۴- پوڅه ۲۵۰ گرامه ۵- سبزي پالک ۲۵۰ گرامه ۶- مالګه او مرچ د ضرورت په اندازه
۷- هګۍ درې دانې.
د پخېدو تر ټيپ:

کوفته، ډوډۍ، هګۍ، مالګه، تور مرچ او پوڅه سره ګډ کړئ. په بله کاسه کې ميده سوي سبزي پالک، لږ مالګه او يوه هګۍ سره ګډه کړئ. بيا په يوه ناسوزه قالب کې نيمی کوفته

سوي غوښي واچوئ. بيا سبزي پالک واچوئ، بيا پاته کوفته سوي غوښي واچوئ، ښه يې کښپکارئ، قالب په دانښ کي کښپر دئ په يو نيم ساعت کي پخيري.

د غوښو زيره يې غوره

لړ يې مو ۵۱:

۱- غوښي نيم کبلو ۲- سرکه لږ څه ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک لږ څه ۵- پياز دوې دانې ۶- زيره يوه د چايو کاچوغه ۷- ملخوزي يوه د چايو کاچوغه ۸- تور غټ مرچک يوه د چايو کاچوغه ۹- دارچيني، غټ هېل، مالگه او مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخيدو طريقې:

غوښي کوچنۍ کوچنۍ ټوټې کړئ، بيا کوټل سوې اوږه او ادرک، وچ مرچک او سرکه ور واچوئ، د يو څو دقيقو لپاره يې کښپر دئ. بيا پياز ميده کړئ. په دېگ کي د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ. کله چي غوړي سره سول، يوه کاچوغه غټه زيره، يوه کاچوغه ملخوزي، يوه ټوټه دارچيني، يوه کاچوغه تور مرچ او پياز ور واچوئ، څلور دانې هېل ور واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا اخته سوي غوښي ور واچوئ، سره ويې لږئ، اوږه او مالگه هم ور واچوئ، د دېگ سر وړ بند کړئ. کله چي غوښي پخې سوې او پر غوړو راغلې، راوايې خلئ.



د بې غورو کوفتې سالن

لړۍ مو ۵:

- ۱- توري غوښي نيم کبلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- پوڅکۍ يو دبلۍ
- ۵- د روميانو رب دوې د خوړو کاچوغي ۶- د کوفتې مساله يوه د خوړو کاچوغي
- ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- گشنيز لږ څه ۹- هګۍ دوې دانې
- ۱۰- اوږه يوه د خوړو کاچوغي ۱۱- زيره يوه د چايو کاچوغي ۱۲- د گشنيز تخم دوې
- د چايو کاچوغي ۱۳- کوچنۍ گردۍ گردۍ پټاڼې خودانې.

د پټېدو لړۍ:

غوښي، پياز، اوږه، گشنيز تر ماشين وباسئ، هګۍ، اوږه، مالګه او مرچک ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا په دېک کي يو څه اوبه واچوئ چي وايشي له غوښو څخه کوفتې جوړي کړئ، وروايې چوئ. پوڅکۍ هم ور واچوئ سر يې وربند کړئ چي کوفتې او پوڅکۍ پخې سي. بيا رب او مساله ور واچوئ، پټاڼې هم سپيني کړئ، ور وايې چوئ، د دېک سر وربند کړئ چي پټاڼې د غوښو سره پخې سي. کله چي کوفته پخه سول او اوبه يې وچي سوې په دېش کي يې واچوئ، يو څه تازه گشنيز پر واچوئ.

د بانجنو او کوفتې سالن

لړۍ مو ۵:

- ۱- کوفته سوي غوښي نيم کبلو ۲- اوږده بانجن درې دانې ۳- رب دوې د خوړو کاچوغي
- ۴- اوږه شپږ دانې ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچک يوه د چايو کاچوغي ۷- پياز يوه دانه ۸- غوړي لږ څه.

د پټېدو لړۍ:

په کوفته سوو غوښو کي کوټل سوې اوږه، مالګه، مرچک او تور مرچ واچوئ، ښه يې په لاسو سره ګډ کړئ. بيا د بانجنو سر او پای پرې کړئ. سر بېرته برخه يې درې څلور ځايه څلور کنجه په چاره باندي پرې کړئ، چي لاندي برخه يې خرابه نه سي. مالګه پر ودوړوئ. بيا د بانجنو په خالي ځايونو کي کوفته سوي غوښي کښېږدئ او ښه يې کښېکاږئ. هره دانه



د کباب د لرگي په سيخ باندې واغوندئ، په کړايي کي تر تراشک ايستل سوي پياز سور کړئ. بيا رب ته يو گيلاس اوبه واچوئ، سره ويې لږئ. پيازو ته يې واچوئ. کله چي وايشېدل درې بانجن اوږده اوږده په کړايي کي کښېږدئ سريې وربند کړئ. کله چي پاخه سول او اوبه يې وچي سوې په غوري کي يې کښېږدئ.

د تر کار يو کوفته

لږ پين مو! ۵:

۱- گل گوبي نيمه دانه ۲- زرد کي دوې دانې ۳- پټاټې دوې دانې ۴- مټر نيم گيلاس ۵- اوږه پنځه دانې ۶- هگۍ يوه دانه ۷- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۸- رب يوه د خوړو کاچوغي ۹- پياز يوه دانه ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- روميان دوې دانې ۱۲- گشنيز لږ څه. ۵ پټيډو تر ټيپ:

په يوه دېگ کي اوبه واچوئ، پټاټې، زرد کي، گل گوبي پکښي وايشوئ، چي پاسته سي. بيا يو بل دېگ پر اور کښېږدئ، لږ غوړي ور واچوئ. تر تراشک ايستل سوي پياز، اوږه، ادرک پکښي سره کړئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان او رب ورواچوئ، لعاب تيار کړئ. بيا تر کاري او مټر له دېگ څخه راوباسئ، تر ماشين يې وباسئ، مالگه، تورمرچ، او سره مرچک او يوه دانه هگۍ او دوې کاچوغي کارن فلور هم ور واچوئ، سره گډ يې کړئ، کوفته ځني جوړه کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا يې په لعاب کي واچوئ لعاب ته يې مالگه او تورمرچ واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ او دم يې کړئ.

د اښي کوفته

لږ پين مو! ۵:

۱- کوفته سوي غوښي يو کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه درې دانې ۴- تازه گشنيز لږ څه ۵- روميان نيم کپلو ۶- غټه پټاټه يوه دانه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تورمرچ يوه د چايو کاچوغي ۹- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغي ۱۰- غټ خوږ مرچک يوه دانه ۱۱- هگۍ يوه دانه.

۵ پټيډو تر ټيپ:

کوفته سوي غوښو ته يوه دانه تر تراشک ايستل سوي پياز او اوږه ورواچوئ. مالگه، د گشنيز تخم، تورمرچ او تازه مرچک ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا يوه دانه هگۍ هم ور واچوئ، ښه يې په لاسو باندې واغږئ او د لوله کباب په شکل يې جوړ کړئ، په غوړو کي

يې سره کړئ. پټاټې هم اوږدې اوږدې سرې کړئ. دلته يې مرچک او اوږه اوږده سره کړئ. روميان وايښوئ، پوستکي يې ځني ليري کړئ، په مکسر کي يې مکس کړئ. په يوه کاچوغه غوړو کي يې سره کړئ. بيا په يوه ناسوزه غوري يا دابن کي کوفته واوډئ، په منځو کي يې يوه يوه دانه پټاټه هم واوډئ. مرچک هم پر واوډئ، پر سر يې سره سوي روميان واچوئ او د لسو دقيقو لپاره يې په دابن کي کښېږدئ.

بل ډول دابني کوفته

اړين مواد:

۱- توري کوفته سوي غوښي يو کپلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- سپين سوي بادام نيم گيلاس ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ دوې د چايو کاچوغي ۷- د گشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي.

د پخېدو تړن:

لومړی پياز ميده کړئ، په لږو غوړو کي يې سره کړئ. کله چي يې رنگ لږ واوښتی، بيا د کوفتې څلورمه برخه ورواچوئ، چي د پيازو سره سره سي. بيا مالگه، مرچک او يوه کاچوغه تور مرچ، يوه کاچوغه د گشنيز تخم او سپين سوي بادام ورواچوئ او اور يې ورځام کړئ چي غوښي پخې سي. بيا په پاته کوفته سوو غوښو کي يوه هگۍ، مالگه، تور مرچ، د گشنيز تخم ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ، دوه ځايه يې کړئ. گړدی غوري غوړ کړئ، نيمه کوفته پکښي هواره کړئ چي ټول غوري ونيسي. بيا پاخه مواد پر واچوئ، بيا پاته اومه کوفته پر واچوئ ښه يې په لاس کښېکارئ چي پخه کوفته او بادام يې په منځ کي راسي. بيا يې په تود دابن کي کښېږدئ، کله چي کوفته پخه سول راوايې ځئ.

دابني کوفته د پټاټو سره

اړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۲- زردکه يوه دانه ۳- ايشولي پټاټې نيم کپلو ۴- شنه پياز درې دانې ۵- پياز يوه دانه ۶- رب دوې د خوړو کاچوغي ۷- اوږه درې دانې ۸- گشنيز لږ څه ۹- کوچي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

په کړايي کي لږ غوري واچوئ، پياز لږ پکښي سور کړئ. بيا غوښي ورواچوئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا زردکي کوچنۍ کوچنۍ د نخودو په اندازه ميده کړئ، کوفتې ته يې واچوئ،

پکښې سرې يې کړئ. بيا مالګه او مرچک ور واچوئ. بيا رب په لږو اوبو کې حل کړئ، ور وايې چوئ، سر يې ور پټ کړئ چې کوفته پخه او پر غوړو باندي راسي. بيا پټاټې تر تراشک وباسئ، ميده سوي گشنيز، لږ کوچي او دوې د خوړو کاچوغي شيدې ور واچوئ، په لاسو يې ښه واغږئ، مالګه او مرچک هم ور واچوئ. بيا دغه کوفته په يوه ناسوزه لوبښي کې واچوئ، ښه يې پکښې هواره کړئ. پټاټې په ښايسته قالب کې قالب کړئ يا يې ګردۍ ګردۍ په لاس کې جوړ ي کړئ. پر کوفته يې واوډئ په دښ کې يې د پنځلسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

ماش د کوفتې سره

لږ يې هډه:

۱- ګر ګره سوي ماش ۲۵۰ ګرامه ۲- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۳- پياز دوې دانې ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه گشنيز او مرچک لږ څه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه. د پخېدو تړن:

په غوړو کې پياز او کوفته سره کړئ، ټوله مساله ور واچوئ. بيا خيسته سوي دال ور واچوئ، د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ، پر اور يې کښېږدئ، سر يې وربند کړئ. کله چې کوفته پخه سوه او پر غوړو راغله، تازه گشنيز او مرچک پر واچوئ.

کوفته د پوڅکۍ او کډو سره

لږ يې هډه:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۲- پوڅکۍ يو دبلۍ ۳- دلمه يي مرچک يوه دانه ۴- اوي کډو يوه دانه ۵- روميان څلور دانې ۶- پياز يوه دانه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۹- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

په يوې کړايي کې لږ غوړي واچوئ، پياز لږ پکښې سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، سره يې کړئ. بيا روميان وايشوئ، پوستکي يې ځني ليري کړئ، خوږين يې کړئ کوفتې ته يې واچوئ. مالګه، مرچک، تور مرچ، د گشنيز تخم هم ور واچوئ، کښې يې ږدئ چې اوبه يې وچي سي. او پر غوړو باندي راسي. بيا په بله کړايي کې لږ غوړي واچوئ، ميده سوي اوي کډو، پوڅکۍ او دلمه يي مرچک ور واچوئ چې سره سي. بيا دغه مواد هم کوفتې

ته واچوئ، سره گدي کړئ، کوفته تياره ده.

د پيازو کوفته

لړ پين هو! :

۱- پياز يو کپلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه ۴- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- اوږه لږ څه ۸- روميان درې دانې ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ :

پياز میده میده کړئ، او که د پيازو ماشين لرئ په هغه کي يې میده کړئ، اوږه، مالگه، مرچک او د گشنيز تخم ور واچوئ. هگۍ هم ورماتي کړئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا لږ څه اوږه ور واچوئ چي سره ونيول سي. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ او له پيازو او هگۍ څخه جوړ سوي مواد يوه يوه کاچوغه په کړايي کي واچوئ، لکه پکوړې داسي يې سرې کړئ. بيا په بله کړايي کي لږ غوړي واچوئ، روميان پکښي سره کړئ، کله چي روميان سره سول، سرې سوي د پيازو کوفتي پکښي واوډئ، د خود قيقو لپاره يې دم کړئ. د پيازو کوفتي تيار دي.

د بانجنو دلمه

لړ پين هو! :

۱- ښه تور اوږده بانجن دوې دانې ۲- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د روميانو رب دوې د خوړو کاچوغي ۷- غوړي لږ څه ۸- تور مرچ نيمه د چايو کاچوغه ۹- د گشنيز میده سوي تخم يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو تر ټيپ :

په يوه کړايي کي لږ غوړي واچوئ. پياز تر تراشک وباسئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، په غوړو کي يې سرې کړئ. بيا میده سوې اوږه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا مالگه، تور مرچ، د گشنيز تخم او مرچک ور واچوئ، اوړي ور بند کړئ. بيا بانجن گردۍ گردۍ الغې چاک کړئ چي بانجن سره جلانه سي. په دغه کوفته باندي د بانجن چاک سوي ځايونه ډک کړئ. بيا په يوه بله کړايي کي لږ غوړي واچوئ، رب ته لږ اوبه واچوئ، سره ويې وهئ غوړو ته يې واچوئ. بيا دغه بانجن درست درست پکښي کښېږدئ سريې ور بند

کړئ چې په دغه لعاب کې پاخه سي، خو خوړين نه سي.

د پيازو دلمه

لړين موږ:

- ۱- کوفته سوي غوښې ۱۰۰ گرامه ۲- ايشولي وريجي نيم گيلاس ۳- رب دوې د خوړو کاچوغي ۴- غټ سپين پياز دوې دانې ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- اوږه دوې دانې.

د پخېدو تړن:

غټ پياز پر منځ چاک کړئ، په اوبو کې يې وايشوئ چې لږ پاسته سي. بيا يې له اوبو څخه راوباسي. بيا کوفته په لږ و غوړو کې سره کړئ، وريجي وړ واچوئ، مالگه او مرچک هم وړ واچوئ. بيا د پيازو يو يو ورغ جلا کړئ، په هر ورغ کې يې د کوفتې يوه کاچوغي مواد واچوئ او ويې پېچئ. ټول په دې ډول سره جوړ کړئ. بيا په يوه کړايي کې لږ غوړي واچوئ، اوږه پکښې سره کړئ. بيا په رب کې لږ اوبه واچوئ، ويې لږئ، غوړو ته يې واچوئ، د پيازو دلمه پکښې واوډئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ، دلمه تياره ده.

د کرم دلمه

لړين موږ:

- ۱- روميان نيم کپلو ۲- کوفته سوي غوښې نيم کپلو ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- رب يوه د خوړو کاچوغي ۶- ميانه کرم يوه دانه ۷- صافي سوي وريجي يو گيلاس ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړن:

روميان وايشوئ، سپين يې کړئ، په مکسر کې يې گډ کړئ. بيا په کړايي کې غوړي سره کړئ، پياز او اوږه پکښې سره کړئ، کوفته سوي غوښې وړ واچوئ، پکښې سرې يې کړئ. جوړ سوی رب هم يو څه وړ واچوئ، مالگه، مرچک، تور مرچ او صافي سوي وريجي هم وړ واچوئ سره گډ يې کړئ.

بيا د کرم پاني سره خلاصي کړئ، د منځ مغز يې وباسئ، په کاچوغي باندي د غوښو مواد په کرم کې واچوئ. کله چې د کرم منځ ډک سو، پاني يې راوپيچئ د خلال په خاشو يې سره بند کړئ. بيا په يوه ژوره کړايي کې لږ غوړي سره کړئ، جوړ سوي د روميانو لعاب او رب وړ واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا يو څه اوبه وړ واچوئ، کرم پکښې کښېږدئ، سريې وړ بند کړئ،

پر خام اور باندي يې پوخ کړئ. کله چي پوخ سو، اوبه يې وچي سوې، په غوري کي يې کښېږدئ، لعاب يې پر سر ور واچوئ، د خلال خاشې ځني ليري کړئ.

د روميانو دلته

اړين موږ:

۱- روميان، پياز، گشنيز، نعنا، تور مرچ، مالگه، شنه مرچک او پوڅه ټول د ضرورت په اندازه ۲- بادرنګ او د کاهو پاڼي هم د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب:

د روميانو سرونه ګردي ور پرې کړئ، منځ يې ور خالي کړئ. بيا يې د منځ روميان په کړايي کي په لږو غوړو کي سره کړئ. بيا لږ گشنيز او نعنا، يوه دانه پياز، يوه دانه مرچک سره ميده کړئ او پوڅه ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. مالگه او مرچ ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا په کاجوغه باندي روميان له دغو موادو څخه ډک کړئ، سرونه يې پر کښېږدئ، په کړايي کي يې پر سرو کړو روميانو باندي واوډئ، سريې ور پټ کړئ. کله چي روميان پاخه سول، په غاب کي يې واوډئ او شاوخوا ته يې د بادرنګو الغې او د کاهو پاڼي واوډئ.

د اوي کډو دلته

اړين موږ:

۱- ايشولي وريجي، رب، پياز، گشنيز، مالگه مرچک، تور مرچ او اوي کډو.

د پخېدو ترتيب:

نازک اوي کډوان مه سپينوئ، بلکي دغسي په اوږدو د هر يوه د بغل څخه يو څه برخه پرې کړئ، بيا يې په کاجوغه باندي د منځ مغزونه راوباسئ. وريجي، رب، ميده سوي پياز، گشنيز، مالگه، مرچک او تور مرچ سره ګډ کړئ، او د کډوانو منځونه ځني ډک کړئ. په کړايي يا دېک کي لږ غوړي واچوئ، کډوان پکښي واوډئ، او يو څه اوبه هم ور واچوئ، مالگه پر ودوړوئ، سريې وربند کړئ. کله چي کډوان پاخه سول، په يوه غوري کي يې کښېږدئ، ميده سوي گشنيز پر وپاشئ، د کډو دلته تياره ده.

پاڼو ته: که پورتنی مواد لږ کوفته سوي غوښي ولري، لا ښه خوند کوي.

د کوفتې دلته

اړين موږ:

۱- د گيلکي غوښي نيم کپلو ۲- ايشولي جواړي نيم گيلاس ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه



څلور دانې ۵- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه ۶- د گشنيز تخم دوې د چايو کاجوغي
۷- د کوفتي مساله يوه د چايو کاجوغه ۸- گشنيز يو څه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په
اندازه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تر ټيټې:

غوښي تر ماشين وباسئ، پياز ميده کړئ، په لږو غوړو کي يې سره کړئ. بيا د کوفتي
څلورمه برخه پيازو ته واچوئ، سرې يې کړئ. جواړي ور واچوئ، ميده سوې اوږه، گشنيز،
مالګه، تور مرچ او يوه کاجوغه گشنيز هم ور واچوئ. ښه يې سره کړئ. بيا لږ اوبه ور واچوئ،
چي کوفته پکښي پخه سي. بيا په پاته غوښو کي د نخودو اوږه، مالګه، مرچک، د گشنيز
تخم او هګۍ واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا د دغو غوښو څخه لږ لږ راواخلئ، په منځ کي
يې يوه کاجوغه پخه کوفته ايردئ او بيا يې سره وپېچئ، داسي کوفته ځني جوړه کړي چي
مواد يې په منځ کي راسي. بيا يې په غوړو کي سرې کړي او په سلاته کي يې کښېږدئ.

د اوي گډو دلمه په دابښ کي

د پخېدو تر ټيټې:

۱- کډو څلور دانې ۲- زردکه يوه دانه ۳- ايشولي وريجي يو گيلاس ۴- ايشولي جواړي نيم
گيلاس ۵- پياز يوه دانه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو
کاجوغه ۸- چکن کيوبز يوه دانه ۹- د پيزا پوڅه لږ څه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر ټيټې:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پياز کوچني ميده کړئ، په غوړو کي يې لږ سره کړئ. بيا
زردکي کوچنۍ ميده کړئ، ور وايې چوئ چي لږ سرې سي. بيا مالګه، مرچک، تور مرچ او لږ
اوبه ور واچوئ، سر يې ور بند کړئ چي زردکي پخې سي. بيا جواړي او وريجي ور واچوئ له
اور څخه يې ليري کړئ. کډوان پر منځ دوه ځايه کړئ منځ يې ور خالي کړئ. بيا يې له جوړو
سوو موادو څخه ډک کړئ، پر سر يې تر تراشک ايستل سوې پوڅه لږ لږ واچوئ. د دابښ
پتنوس غوړ کړئ، دغه کډوان پکښي واوډئ، په دابښ کي يې د لسو يا پنځلسو دقيقو لپاره
کښېږدئ.

په دابښ کي د مرچکو دلمه

د پخېدو تر ټيټې:

۱- د چرګ د سيني غوښي نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- اوږه څلور دانې ۴- زردکه يوه

دانه ۵- مټر درې د خوړو کاچوغي ۶- میده سوي شنه پياز نیم گیللاس ۷- تازه میده سوي گشنیز نیم گیللاس ۸- هگۍ دوې دانې ۹- کارن فلور دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- مالگه د ضرورت په اندازه ۱۱- دلمه يي مرچک پنځه دانې ۱۲- رب دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تر ټیټې:

غوښي، پياز، اوږه، مټر، زردکي، پياز، گشنیز ټول تر ماشین وباسئ، کارن فلور، دوې هگۍ، مالگه او مرچ هم ور واچوئ. ښه يې سره گډ کړئ. بيا دلمه يي مرچک په اوږدو نیم کړئ، د منځ تخم يې وباسئ، له دغو موادو څخه يې ډک کړئ. رب په لږو غوړو کي واچوئ، سره يې کړئ. بيا يې د دښ په غوري کي يا دېش کي واچوئ، مرچک پر غوري واوډئ، د لسو دقيقو لپاره يې په دښ کي کښېږدئ. دلمه تياره ده.

د تاک د بلگو دلمه

د پښ موډ:

۱- د تاک بلگونه د ضرورت په اندازه ۲- ايشولي وريجي ۱۰۰ گرامه ۳- کوفته سوي غوښي ۲۰۰ گرامه ۴- میده سوي پياز ۱۰۰ گرامه ۵- رب درې کاچوغي ۶- تور مرچ او مالگه د ضرورت په اندازه ۷- سرکه درې د خوړو کاچوغي ۸- کور کومن يوه د چايو کاچوغي ۹- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر ټیټې:

کوفته سوي غوښي، میده سوي پياز، ايشولي وريجي، تور مرچ، مالگه او مرچک سره گډ کړئ. د تاک نازک بلگونه پاک پرېږدئ. که يو بلگ کوچنی وي، دوه بلگونه سره کښېږدئ، په منځ کي يې لږ مواد کښېږدئ او ويې پېچئ، په دېگ کي يې واوډئ. کله چي ټولي دلمې تيارې سوې، بيا رب په يوه گیللاس اوبو کي حل کړئ، کور کومن او لږ مالگه او غوړي هم ور واچوئ، د دلمې پر سريې واچوئ، سريې وربند کړئ، پر اوړيې کښېږدئ. کله چي دلمه پنځه سول را وايې ځلئ، د وريجو سره يې وخوړئ.

پاڅوڼه: که دلمه د بخار په دېگ کي پنځه سي، ښه به وي.



ګډ سبزیجات

لړۍ موږ:

۱- ایشولي پټاټې دوې دانې ۲- پوڅکۍ یو دبلۍ ۳- اوږه څلور دانې ۴- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه ۵- ایشولي هګۍ څلور دانې ۶- پیاز یوه دانه ۷- رومیان دوې دانې ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- سبزي مساله یوه کاچوغه ۱۰- غوړي لږ څه.

د پخېدو تړن:

په کړایي کي غوړي سره کړئ، میډه سوي پیاز ورواچوئ. کله چي پیاز لږ سره سول، میډه سوې اوږه او ادرک ورواچوئ. کله چي هغه هم لږ سره سول، پوڅکۍ ورواچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا ایشولي پټاټې د پوستکي سره په اوږدو څلور ځایه کړئ ور وایې چوئ. کله چي هغه لږ سرې سوې، میډه سوي رومیان ورواچوئ، مالګه او سبزي مساله هم ور وواچوئ د څو دقیقو لپاره یې سر وړ بند کړئ چي رومیان لعاب سي. بیا ایشولي هګۍ سپیني کړئ، ور وایې چوئ. یو څو دقیقې یې دم کړئ چي هګۍ د مسالې خوند جذب کړئ.

دوهم ډول ګډ سبزیجات

لړۍ موږ:

۱- شنه پیاز د پاڼو سره درې دانې ۲- د مټرو دانې ۱۲۵ ګرامه ۳- زردکي څلور دانې ۴- پټاټې درې دانې ۵- تور بانجن درې دانې ۶- گل ګوبۍ یو څو ټوټې ۷- رومیان څلور دانې ۸- توری درې دانې ۹- خواږه غټ مرچک درې دانې ۱۰- کرم لږ څه ۱۱- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چایو کاچوغي ۱۲- کور کومن نیمه د چایو کاچوغه ۱۳- سبزي مساله یوه کاچوغه ۱۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۵- غوړي یوه چایخوری.

د پخېدو تړن:

ټول سبزیجات کوچني یو ډول میډه کړئ. بیا غوړي په دېک کي وواچوئ، پیاز میډه کړئ په غوړو کي یې سره کړئ. بیا اوږه او ادرک پکښي سره کړئ. کور کومن، مالګه او مرچک هم ورواچوئ یو څه یې سره کړئ. بیا رومیان ورواچوئ سره یې کړئ. بیا ټول میډه سوي سبزیجات ورواچوئ، سر یې وربند کړئ چي پاڅه سي. کله چي پاڅه سول او اوبه یې وچي سوې، میډه سوي شنه مرچک او تازه ګشنیز پر وواچوئ.

درېيم ډول گډ سبزيجات

لړۍ موږ:

۱- ايشولې فاصليه يوه سوپ خورۍ ۲- ايشولې جوارې نيم گيلاس ۳- ايشولې پټاټې دوې دانې ۴- ايشولې زردکي يوه دانه ۵- روميان دوې دانې ۶- غوړې دوې د خوړو کاچوغي ۷- سبزي مساله يوه د خوړو کاچوغي ۸- چکن کيوبز يوه دانه ۹- اوږه دوې دانې. د پخېدو ترتيب:

ايشولې فاصليه د يوه ساتنۍ په اندازه ميده کړئ. ايشولې پټاټې او زردکي هم کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ. په کړايي کي غوړې واچوئ، فاصليه، پټاټې، زردکي او ميده سوې اوږه وړ واچوئ. چکن کيوبز، سبزي مساله هم وړ واچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا روميان ميده کړئ وړ وايې چوئ، جوارې هم وړ واچوئ سره گډ يې کړئ له اور څخه يې ليري کړئ. پادونه: دغو خوړو ته مالگه مه وړ واچوئ، ځکه چکن کيوبز او سبزي مساله مالگه لري.

د سبزيجاتو غورمه

لړۍ موږ:

۱- ميده سوې گل گوبۍ يوه چايخورۍ ۲- ميده سوي شلغم يوه چايخورۍ ۳- د مټرو دانې يوه چايخورۍ ۴- ميده سوي زردکي يوه چايخورۍ ۵- ميده سوي اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۶- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغي ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- مستې يوه چايخورۍ ۹- اوږه يوه چايخورۍ ۱۰- ميده سوي پياز دوې چايخورۍ ۱۱- غوړې نيمه چايخورۍ ۱۲- گشنيز يوه د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

لومړۍ په دېگ کي غوړې واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ اوږه، ادرک، مرچک، د گشنيز تخم، گرمه مساله او کور کومن پکښي سره کړئ. بيا مستې ورواچوئ، مالگه او ټول ميده سوي سبزيجات ورواچوئ، يوه چايخورۍ اوږه ورواچوئ، سر يې وړ بند کړئ. کله چي يې اوږه وچي سوې او سبزيجات پاڅه سول، تاوده يې راواخلئ.

د ترکار يو گډ سالن

لړۍ موږ:

۱- مټر يوه چايخورۍ ۲- ميده سوې کرم يوه چايخورۍ ۳- غټ خواږه مرچک يوه



دانه ۴- زردکه يوه دانه ۵- پټاټه يوه دانه ۶- د روميانو رب درې د خوړو کاچونډي
۷- تازه گشنيز لږ څه ۸- سپينه زيره يوه د چايو کاچوڼه ۹- ادرک يوه کوچنۍ ټوټه
۱۰- سرکه يوه د خوړو کاچوڼه ۱۱- تور مرچ يوه د چايو کاچوڼه ۱۲- مالګه او مرچک
د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

ټوله تر کارۍ میده کړئ. بيا په يوه دېگ کي غوړي واچوئ، زيره پکښي سره کړئ. بيا تر کارۍ
ور واچوئ، مالګه، مرچک او تور مرچ هم ور واچوئ، سره ويې لږئ. بيا يې سره وربند کړئ چي په
دم کي پاخه سي. بيا رب او سرکه ور واچوئ، سره ويې لږئ او بيا يې د څو دقيقو لپاره دم کړئ.

سره کړې تر کارۍ په دانې کي

لږ يې مواد:

۱- بانجن يوه دانه ۲- شين گډو يوه دانه ۳- پټاټې درې دانې ۴- سور او ژير دلمه يي
مرچک يوه يوه دانه ۵- پوڅکۍ يو دبلۍ ۶- د پيزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۷- مالګه
د ضرورت په اندازه ۸- اوږه څلور دانې ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.
د پخېدو تر ټيپ:

پټاټې سپيني کړئ، الغه الغه يې کړئ، په غوړو کي يې لږ سرې کړئ. بانجن او گډو
د پوستکي سره الغه الغه کړئ، مالګه پر واچوئ، په غوړو کي يې سره کړئ. پوڅکۍ هم لږ
سره کړئ، بيا دغه سره سوي مواد په يوه ناسوزه کړايي يا دېش کي واوډئ. مرچک الغه الغه
کړئ، پر سر يې ور واوډئ. اوږه هم الغه الغه کړئ، پر سر يې ور واچوئ. لږ مالګه پر ودوړوئ
اوږه هم الغه الغه کړئ. پر سر يې ور واچوئ، لږ مالګه پر ودوړوئ، د پيزا پوڅه پر واچوئ، په
دانې کي يې د پنځلسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

چاينيز ويجيتېبل

لږ يې مواد:

۱- ايشولي مټر يو گيلاس ۲- ايشولي جواړي يو گيلاس ۳- پياز يوه دانه ۴- غټ خواره
مرچک؛ ژير، سور او شين يوه يوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ
يوه د چايو کاچوڼه ۷- غوړي لږ څه.
د پخېدو تر ټيپ:

لومړی غوړي په کړايي کي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا رنگه مرچک کوچني

کوچني میده کړئ، پيازو ته يې واچوئ، سره يې کړئ. کله چي سره سول مټر ورواچوئ، ټول مواد سره کړئ. بيا جواړي ورواچوئ، مالګه، مرچک او تور مرچ ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ سالن تيار دی.

سبزي پالک

لړۍ مو ځای:

- ۱- سبزي يو کپلو ۲- شيدې نيم گيلاس ۳- پياز يوه دانه ۴- زيره نيمه د چايو کاچوغه
 - ۵- د گشنيز تخم نيمه د چايو کاچوغه ۶- تور مرچ نيمه د چايو کاچوغه ۷- غوړي ۱۰۰
 - ګرامه ۸- اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۹- مالګه د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ټر ټيپ:

سبزي پرېولې او میده يې کړئ. بيا يې په دېگ کي واچوئ او لږ اوبه ورواچوئ. ويې ايشوئ او بيا يې صاف کړئ. وروسته غوړي په کړايي کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا سبزي ورواچوئ پکښي سره يې کړئ. مالګه، تور مرچ، زيره او د گشنيز تخم ورواچوئ. کله چي سره سول او پر غوړو باندي راغلل، شيدې ورواچوئ، سره ويې لږئ. بيا اوږه ورواچوئ او لږئ يې تر څو پر غوړو باندي راسي. کله چي پر غوړو راغلل، سبزي پالک تيار دي.

دال او سبزي پالک

لړۍ مو ځای:

- ۱- ماش ۲۵۰ ګرامه ۲- پالک يو کپلو ۳- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- میده سوې اوږه يوه د خوړو کاچوغه ۶- تازه گشنيز لږ څه مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ټر ټيپ:

په يوه دېگ کي غوړي تاوده کړئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا د گشنيز تخم، اوږه، سره مرچک او مالګه ورواچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا میده سوي پالک او ګر ګره سوي ماش ورواچوئ، ښه يې پاخه کړئ. کله چي پاخه سول ويې ټکوئ او لږ تازه گشنيز ورواچوئ.

سبزي پالک دمستو سره

لړۍ مو ځای:

- ۱- سبزي پالک نيم کپلو ۲- مستي ۲۵۰ ګرامه ۳- اوږه دوې دانې ۴- غوړي لږ څه



۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوڅه .

د پخېدو تر ټيټې:

سبزي پالک پاک پرېولئ، ميده يې کړئ. په کړايي کي يې د لږ مالګي سره پر خام اور باندي کښېږدئ چي پاڅه سي. بيا يې په غوړو کي سره کړئ، اوږه هم ورواچوئ، کله چي ښه سره سي، مالګه او تور مرچ او مستې ورواچوئ، سره ګډيې کړئ. خواړه تيار دي.

د شفتلو سالن

لږ يې مو ۵:

۱- تازه شفتل يو کبلو ۲- پياز يوه دانه ۳- مالګه او غوړي د ضرورت په اندازه

۴- سبزي مساله د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټې:

د شفتلو پاني پاکي کړئ، پرې يې ولئ، په صافي يا جال کي يې واچوئ چي اوبه يې ونښري. بيا په يوه غټ دېگ کي اوبه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ چي وايشي. کله چي وايشېدلې شفتل ور واچوئ چي ښه وايشي او پاني يې پستې سي. بيا يې صافي کړئ په صافي کي يې وټکوئ چي خوړن سي. بيا په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سور کړئ، شفتل ور واچوئ، سره يې کړئ. بيا مالګه او سبزي مساله ورواچوئ. کله چي پر غوړو باندي راغلل، له اور څخه يې ليري کړئ.

پاڅوڅه: وچ شفتل هم په دې ډول سره پخيري.

د اښي قالبې بانجن

لږ يې مو ۵:

۱- اوږده بانجن دوې دانې ۲- ايشولي مکروني يوه سوپ خورۍ ۳- پياز يوه دانه ۴- رب يوه د خوړو کاچوڅه ۵- د پيزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- لېمبو يوه دانه ۸- د چرګ سينه ۳۰۰ ګرامه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچوڅه ۱۰- د ګشنيز تخم يوه د چايو کاچوڅه.

د پخېدو تر ټيټې:

بانجن اوږده اوږده نازک پرې کړئ، مالګه پر واچوئ، لږ يې په غوړو کي سره کړئ. بيا پياز او غوښي په غوړو کي سرې کړئ. رب، مالګه، مرچک، تور مرچ او دګشنيز تخم ورواچوئ، دم يې کړئ چي غوښي پخې سي. بيا د کيک يو داسي قالب چي منځ يې سوري

وي غور کړئ، بانجن پکښې واوډئ، پر سر يې لږ پوڅه واچوئ. بيا لږ مکروني پکښې واچوئ، بيا سره سوې کوفته پر واچوئ بيا پاته مکروني پر واچوئ. بيا د پيزا پوڅه پر واچوئ. په دابڼ کي يې د څو دقيقو لپاره کښېږدئ چي پوڅه يې اوبه سي. بيا د قالب پر سر باندي غاب يا غوري کښېږدئ قالب چپه راواړوئ، قالبې بانجن تيار دي.

پاڅوڼه: تاسي کولای سئ چي کوفته سوي غوښي هم ورواچوئ، خو دا د هغو خلکو لپاره گټور دي چي د غوښو او غوړو څخه پرهېز وي.

سړي کړي پټاټي

لړين موډ:

۱- پټاټي يو کيلو ۲- زيره يوه کاچوغه ۳- د گشنيز تخم يوه کاچوغه ۴- تور مرچ يوه کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- هگۍ دوې دانې ۷- اوږه او غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

لومړی پټاټي وايشوئ. بيا يې څلور ځايه پرې کړئ. بيا هگۍ په يوه کاسه کي ووهئ. پټاټي په ووهئ. بيا زيره، د گشنيز تخم، مرچ، مالگه او دوې کاچوغي اوږه پر واچوئ او ښه يې سره گډ کړئ. کله چي ښه سره گډ سول. بيا غوړي سره کړئ او د پټاټو يوه يوه ټوټه ور واچوئ او تر سره کېدو وروسته يې راواخلئ.

د پټاټو او مټرو سالن

لړين موډ:

۱- پټاټي نيم کيلو ۲- مټر نيم کيلو ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۴- پياز يوه دانه ۵- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۶- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- د لېمبو اوبه څلور د خوړو کاچوغي ۹- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

په غوړو کي پياز سره کړئ، اوږه او ادرک ورواچوئ، مساله هم ورواچوئ، لږ يې سره کړئ. بيا ميده سوي پټاټي او مټر ورواچوئ، سره ويې لږئ. پر اندازه اوبه ورواچوئ، چي پټاټي او مټر پکښې پاخه سي. په پای کي زيره ورواچوئ، اور يې ور خام کړئ، کله چي ښه پر غوړو باندي راغلل راوايې خلئ.

د پټاټو غورمه د جوار يو ، مټرو او ليمبو سره

اړين موږ:

- ۱- پټاټي دوي داني ۲- پياز دوي داني ۳- اوږه شپږ داني ۴- روميان شپږ داني
- ۵- کنسرو جواړي يو دېلي ۶- کنسرو مټريو دېلي ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه
- ۸- سبزي مساله يوه د چايو کاچغه ۹- تور مرچ يوه د چايو کاچغه ۱۰- د کشنيز میده سوی تخم يوه د چايو کاچغه ۱۱- ليمبو پنځه داني ۱۲- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

لومړی په يوه کړايي کي د ضرورت په اندازه غوړي واچوئ، بيا کوټل سوې اوږه په غوړو کي لږ سره کړئ، بيا میده سوي پياز ورواچوئ، لږ يي سره کړئ، بيا پټاټي میده کړئ، وروايې چوئ، د پيازو او اوږي سره يي يوڅه سرې کړئ، بيا روميان میده کړئ، وروايې چوئ. مسالي ورواچوئ، ښه يي سره ولږئ، بيا د ليمبو سر او پای لږ لږ واخلي او درست يي پټاټو ته واچوئد کړايي سر وړ بند کړئ، چي پټاټي او ليمبو د روميانو په اوبو کي پاخه سي. کله چي سالن پر غوړو راغی او پټاټي پستې سوې ايشولي جواړي او ايشولي مټر ورواچوئ، سره ګډيې کړئ، په غاب يا غوړي کي يي راواخلي.

ګل ګوبی او پټاټي

اړين موږ: جوړ

- ۱- ګل ګوبی نیم کیلو ۲- پټاټي دوې داني ۳- پياز يوه دانه ۴- ادرک کوچنی ټوټه
- ۵- روميان دوې داني ۶- تازه ګشنيز لږ څه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه
- ۸- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۹- ګرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

ګل ګوبی ګل ګل کړئ، پټاټي سپيني کړئ، ټوټه ټوټه يي کړئ. په دېګ کي غوړي واچوئ، پټاټي پکښي سرې کړئ، پټاټي راوباسئ. بيا پياز پکښي سره کړئ. بيا کور کومن او مساله ورواچوئ. بيا روميان ورواچوئ، سره يي کړئ. ګل ګوبی او سرې کړي پټاټي ورواچوئ، يو ګيلاس اوبه ورواچوئ، سريې وړ بند کړئ، چي ګل ګوبی پوخ سي اوبه يي وچي سي او پر غوړو باندي راسي. بيا تازه ګشنيز او ګرمه مساله پر واچوئ.

پټاټې او تازه ملخوزي

لړۍ موږ:

۱- پټاټې يو کېلو ۲- تازه ملخوزي نيم کېلو ۳- مالګه د ضرورت په اندازه ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- پياز يوه دانه.

د پخېدو تر ټيټ:

پټاټې په غوړو کي سرې کړئ، راويې باسئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ. ملخوزي ميده کړئ، ور وايې چوئ، ښه يې سرې کړئ. بيا پټاټې، مالګه، مرچک ورواچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ. پياوړنه: تازه ملخوزي د شپيشتو په ډول وي.

لاهورۍ پټاټې او کرم

لړۍ موږ:

۱- کرم يوه دانه ۲- پټاټې يو کېلو ۳- پياز درې دانې ۴- کور کومن يوه د چايو کاچوڼه ۵- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوڼه ۶- مساله يوه د چايو کاچوڼه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- ادرك يوه د چايو کاچوڼه ۹- غوړي ۲۵۰ گرامه.

د پخېدو تر ټيټ:

پټاټې په غوړو کي سرې کړئ، د کرم پاني سره جلا کړئ، لږ يې وايشوئ. نيمی مساله پټاټو ته واچوئ. سره ګډې کړئ. بيا دغه پټاټې لږ لږ د کرم په پانو کي وپيچئ په تاريې وټړئ. بيا پياز په غوړو کي سره کړئ. پاته نيمه مساله ورواچوئ، کرم پر واوډئ او د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

د پټاټو ساده سالن

لړۍ موږ:

۱- پټاټې يو کېلو ۲- کور کومن نيمه د چايو کاچوڼه ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوڼه ۴- شنه پياز يوه دسته ۵- ادرك يوه کوچنۍ ټوټه ۶- د گشنيز تخم يوه د خوړو کاچوڼه ۷- سپينه او توره زيره يوه د چايو کاچوڼه ۸- مستې ۲۵۰ گرامه ۹- گرمه مساله يوه د چايو کاچوڼه ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټ:

پټاټې په غوړو کي سرې کړئ، راويې باسئ. بيا پياز سره کړئ، ټوله مساله او مستې

ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا پټاټې ورواچوئ، اور يې ور خام کړئ. کله چي پټاټې پخې سوې او د مستو اوبه وچي سي را وايې خلئ.

د پټاټو کيک

لړۍ مو! :

۱- پټاټې ۷۰۰ گرامه ۲- ويلي سوي کوچي ۵۰ گرامه ۳- مالکه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.
د پخېدو لړۍ :

د کيک يو ناسوزه قالب غوړ کړئ، په منځ کي يې روغني کاغذ هوار کړئ. پټاټې نازکي الغه الغه کړئ، په غالب کي يې واوډئ. کوچي پر واچوئ. بيا پټاټې واوډئ، کوچي پر واچوئ، بيا يې کنبېږدئ. بيا يې پر مخ باندي المونيم کاغذ واچوئ، په دابن کي يې کنبېږدئ چي رنگ يې ښه طلايي سي. که پټاټې وچي معلومېږي لږ کوچي پر واچوئ. دا کيک د چرې په واسطه له قالب څخه جلا کړئ، او په غاب يا غوري کي يې چپه واړوئ او په تېره چاره باندي يې ټوټه ټوټه کړئ.

د پوڅي او پټاټو سالن

لړۍ مو! :

۱- پوڅه ۱۰۰ گرامه ۲- ايشولي پټاټې دوې دانې ۳- ايشولي زردکي دوې دانې
۴- ايشولي مټر يو گيلاس ۵- مالکه د ضرورت په اندازه ۶- گشنيز لږ څه.
د پخېدو لړۍ :

پوڅه کوچنۍ کوچنۍ څلور کنجه پرې کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا کوچنۍ میده سوي پټاټې په غوړو کي سرې کړئ، پوڅه هم ورواچوئ. بيا مټر ورواچوئ، په پای کي ايشولي میده سوي زردکي ورواچوئ، لږ يې سرې کړئ. بيا يې په غاب کي واچوئ، چاپ مساله پر ودوروئ، میده سوي گشنيز پر واچوئ.

د اښي پټاټې

لړۍ مو! :

۱- کوچنۍ پټاټې پنځلس يا شل دانې ۲- د زيتون غوړي درې د خوړو کاچوغي
۳- وچه نعل لږ څه ۴- گشنيز لږ څه ۵- مالکه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پښتو ژبې:

پټاټې بڼه پرېولې، خو سپینوۍ یې مه. په یوه کاسه کې غوړي، گشنیز، نعنا، مالګه، تور مرچ سره ګډ کړئ، پټاټې ورواچوئ، بڼه یې په ولړئ. بیا دغه پټاټې په المونیم کاغذ کې وپېچئ، په تود سوي دابن کې یې کښېږدئ، په څلوېښتو یا پنځوسو دقیقو کې پخېږي.

د پټاټو او هګیو سالن

لړۍ موږ:

- ۱- ایشولي هګۍ شپږ دانې ۲- پټاټې څلور دانې ۳- پیاز یوه دانه ۴- ادرک دوې د چایو کاچوغي ۵- مستې یوه چایخوری ۶- مالګه د ضرورت په اندازه ۷- غټه مساله لږ څه ۸- میډه سوي تازه گشنیز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- کوچني هېل دوې دانې ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پښتو ژبې:

پټاټې کوچنۍ کوچنۍ کړئ، په غوړو کې یې سرې کړئ. بیا په دېک کې لږ غوړي واچوئ، هېل او ګرمه مساله پکښې سره کړئ. بیا پیاز ورواچوئ، کله چې پیاز لږ سره سول اوږه او ادرک ورواچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا مستې ورواچوئ، بڼه یې سره کړئ چې اوبه یې وچي سي. بیا پټاټې او ایشولي هګۍ ورواچوئ، تازه گشنیز او مرچک یې پر سر ورواچوئ.

مساله لرونکي مرچک

لړۍ موږ:

- ۱- بڼه غټ اوږده مرچک شپږ یا اووه دانې ۲- لمبې دوې دانې ۳- آم چور یوه د چایو کاچوغي ۴- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچوغي ۵- میډه سوې زیره نیمه د چایو کاچوغي ۶- چاپټ مساله نیمه د چایو کاچوغي ۷- کور کومن نیمه د چایو کاچوغي ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي دوې د خوړو کاچوغي.

د پښتو ژبې:

په کړایي کې غوړي واچوئ، ټوله مساله ورواچوئ، لږ یې سره کړئ. بیا لږ اوبه ورواچوئ، د لمبې اوبه ورواچوئ. مرچک په اوږدو پر منځ چاک کړئ، دانې یې راوباسئ او دغه مساله لږ په کاچوغي ورواچوئ. بیا دغه مرچک په پاته نوره مساله کې واچوئ، درې څلور دقیقې یې

دم کړئ، مساله داره مرچک تيار دي.

بېنډۍ

لړۍ مو! :

۱- بېنډۍ ۲۵۰ گرامه ۲- روميان دوې دانې ۳- پياز دوې دانې ۴- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- کوټل سوې اوږه او درک څلور د خوړو کاچوغي ۶- ملخوزي لږ څه ۸- کورکومن نيمه د چايو کاچوغي ۹- زيره يوه د چايو کاچوغي ۱۰- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړټيپ :

بېنډۍ په غوړو کي سرې کړئ، راويې باسئ. بيا په دغو غوړو کي پياز لږ سره کړئ. بيا روميان او ټوله مساله ورواچوئ، بڼه يې سره کړئ. بيا سرې سوي بېنډۍ ورواچوئ، اور يې ورخام کړئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

بل ډول بېنډۍ

لړۍ مو! :

۱- کوچنۍ بېنډۍ نيم کپلو ۲- د گشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي ۳- اوږه دوې دانې ۴- لېمبونيمه د چايو کاچوغي ۵- زيره يوه د چايو کاچوغي ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړټيپ :

د بېنډۍ سر او پای پرې کړئ او په چاره باندي يې په اوږدو چاک چاک کړئ، په غوړو کي يې واچوئ، سرې يې کړئ. کله چي سرې سوې اوږه ورواچوئ. بيا مالگه، مرچ، ميده سوې زيره او د گشنيز تخم ورواچوئ او سرې يې کړئ بيا د لېمبو اوبه ورواچوئ دم يې کړئ.

مساله داري بېنډۍ

لړۍ مو! :

۱- بېنډۍ نيم کپلو ۲- خواږه ولني يوه د چايو کاچوغي ۳- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغي ۴- سپينه زيره نيمه د چايو کاچوغي ۵- تمل (املي) ۱۲۵ گرامه ۶- سره مرچک شپږ دانې ۷- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړټيپ :

خواږه ولني، زيره، د گشنيز غټ تخم پر تاوه بريان کړئ. تمل خيسته کړئ، گاته لعاب



ځني وباسئ. مساله، مالګه، مرچک وړ واچوئ. بيا بېنډۍ په چاره باندي چاک کړئ، مساله يې په نس کي لږ لږ واچوئ. بيا يې په لږ غوړو کي سرې کړئ.

د بېنډيو او پټاټو سالن

لړلړ ټول موټر:

۱- پټاټې نيم کپلو ۲- بېنډۍ نيم کپلو ۳- لېمبو يوه دانه ۴- سبزي مساله دوې د خوړو کاچوغي ۵- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تر ټيټ:

په کړايي کي غوړي واچوئ، د پټاټو چپس سره کړئ، راويې باسئ. بيا بېنډۍ اوږدې اوږدې، نرۍ نرۍ کړئ، په دغو غوړو کي يې سرې کړئ، راويې باسئ. د پټاټو د چپس سره يې ګډي کړئ. سبزي مساله او د لېمبو اوبه وړ، واچوئ، سره ګډي کړئ او د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

بېنډۍ د کوفټې سره

لړلړ ټول موټر:

۱- بېنډۍ نيم کپلو ۲- د غوايي غوښي ۲۰۰ ګرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- مرچک، کور کومن، مالګه، زير، تازه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټ:

غوړي سره کړئ، پياز پکښي ميده کړئ. بيا غوښي د بېنډيو سره ګډي کړئ، کور کومن وړ واچوئ او ګډي کړئ. بيا يې غوړو ته د پيازو سره يو ځای واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا مالګه، زير او تازه مرچک وړ واچوئ.

د پيازو سالن

لړلړ ټول موټر:

۱- کوچني پياز لس دانې ۲- عسل درې د خوړو کاچوغي ۳- سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۴- د روميانو رب يوه د خوړو کاچوغي ۵- روميان دوې دانې ۶- شنه پياز او تازه ګشنيز لږ لږ ۷- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټ:

په يوه کړايي کي لږ غوړي واچوئ. پياز دوه دوه ځايه کړئ، په غوړو کي يې لږ سره کړئ. بيا عسل وړ واچوئ، سرکه او د روميانو رب هم وړ واچوئ. بيا روميان ميده کړئ، وړ وايي

چوئ. شنه پياز او گشنيز هم ور واچوئ. په پای کې مالګه او تور مرچ ور واچوئ، د خو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

د پيازو بل ډول سالن

لړ پين مو! :

۱- پياز نيم کپلو ۲- مستې نيمه چايخوري ۳- روميان درې دانې ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوړي نيمه چايخوري.

د پخېدو تر ټيپ:

په غوړو کې پياز لږ سره کړئ. بيا روميان ور واچوئ، سره يې کړئ. بيا مالګه او شنه مرچک ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا يې د خو دقيقو لپاره دم کړئ.

د گل گوبی يا بروکلي سالن

لړ پين مو! :

۱- گل گوبی يا بروکلي يوه کوچنۍ دانه ۲- د چرګ يا چکن کيوبز يخني نيمه چايخوري ۳- اوږه دوې دانې ۴- کوټل سوې ادرک يوه د چايو کاچوغي ۵- سوياساس خلور د خوړو کاچوغي ۶- نسواري بوره (براون شوگر) يوه د خوړو کاچوغي ۷- د کنجدي غوړي يوه د چايو کاچوغي.

د پخېدو تر ټيپ:

په يوه دېګ کې اوبه او لږ مالګه واچوئ، گل گوبی پکښې وایشوئ، صاف يې کړئ. بيا په يوه دېګ کې يخني واچوئ. اوږه، ادرک، سوياساس، غوړي او بوره ورواچوئ، ويې وایشوئ. بيا ايشولی گل گوبی ورواچوئ، سره ګډ يې کړئ، تاوده تاوده يې راواخلئ.

د اښي گل گوبی

لړ پين مو! :

۱- گل گوبی يو کپلو ۲- غټ خواږه مرچک دوې دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- د پيزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۸- د گشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي ۹- کور کومن يوه د چايو کاچوغي ۱۰- سبزي مساله يوه د چايو کاچوغي ۱۱- غوړي لږ څه ۱۲- چکن کيوبز يوه دانه ۱۳- سپينه زيره لږ څه.

د پخېدو تر ټيپ:

گل گوبی خو ځایه کړئ، په لږ اوبو کې یې واچوئ. د یوه چکن کیوبز سره یې وایشوئ چې لږ پوست سي. بیا په کړایي کې لږ غوړي واچوئ. پیاز لږ پکښې سره کړئ. بیا غټ خواړه مرچک میده کړئ، وړ وایې چوئ چې لږ پکښې سره سي. بیا میده سوې اوږه وړ واچوئ. بیا ایشولی گل گوبی وړ واچوئ، یو څه یې سور کړئ. بیا مالګه، مرچک، سبزي مساله، تور مرچ، کور کومن او د گشنیز تخم وړ واچوئ، سره ګډې کړئ. بیا د دابن په قالب کې د المونیم کاغذ هوار کړئ، دغه مواد پکښې واچوئ، پر سر یې تر تراشک ایستل سوي پیزا پوڅه واچوئ. سپینه زیره یې پر سر وړ وپاشئ، په دابن کې یې د لسو دقیقو لپاره کښېږدئ.

د ژیر کډو بوراني

لږ ږین مواد:

۱- کډو یو کپلو ۲- بوره یو ګیلاس ۳- مالګه نیمه د چایو کاچوڼه ۴- پیاز یوه دانه ۵- سره میده سوي مرچک د ضرورت په اندازه ۶- کړت د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

کډو سپین کړئ. بیا یې ډډه ډډه کړئ، د خپلي خوښې سره یې سم میده میده کړئ. بیا په کړایي کې غوړي واچوئ، پیاز لږ پکښې سره کړئ. د کډو ټوټې وړ واچوئ، بوره، مالګه، مرچک او نیم ګیلاس بوره وړ واچوئ، سر یې وړ بند کړئ. کله چې کډو پوخ سو او پر غوړو باندي راغی، یوه یوه ټوټه راوباسئ، په غاب کې یې واوډئ او لږ کړت پر واچوئ.

د کډو او بانجنو بوراني

لږ ږین مواد:

۱- بانجن یوه دانه ۲- کډو یوه دانه ۳- پیاز دوې دانې ۴- رومیان درې دانې ۵- رب دوې د خوړو کاچوڼي ۶- اوږه څلور دانې ۷- تور مرچ یوه د چایو کاچوڼه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- سرکه یوه د خوړو کاچوڼه ۱۰- غوړي د سره کډو لپاره.

د پخېدو تر ټيپ:

بانجن، کډو، پیاز او رومیان الغه الغه کړئ، مالګه پر ودوړوئ. بیا په کړایي کې غوړي سره کړئ، بانجن او کډو پکښې سره کړئ. په بله کړایي کې یوه د خوړو کاچوڼه غوړي

واچوئ، رب وړ واچوئ، لږ يې پکښې سره کړئ. بيا سرکه وړ واچوئ اوږده، تور مرچ او لږ مالګه وړ واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا په يوه ناسوزه لوبښي کي رب واچوئ، يوه الغه بانجن، يوه الغه کډو، يوه الغه پياز، يوه الغه رومي سره واوډئ، ټول په دغه ډول سره واوډئ، په دابڼ کي يې د لسو دقيقو لپاره کښېږدئ.

پاڅوډو تر ټيپ: که دابڼ نه وي، د کيک په دېک کي يې هم پخولای سئ.

اوي کډو او دال نخود

لږ يې موږ:

۱- اوي کډو نيم کپلو ۲- دال نخود ۲۵۰ گرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- روميان دوې دانې ۵- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۶- کور کومن نيمه د چايو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تازه گشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

په يوه دېک کي دال نخود، لږ اوبه او مالګه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ چي پاخه سي. په بل دېک کي غوړي واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا روميان وړ واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا الغه سوي کډو وړ واچوئ. مالګه، مرچک، کور کومن او مساله وړ واچوئ، کښې يې ږدئ چي پاخه سي. بيا ايشولي دال نخود وړ واچوئ. کله چي يې اوبه وچي سوې او پر غوړو باندي راغلل، ميده سوي تازه گشنيز او مرچک پر واچوئ.

د مټرو، گل کوبي، پټاټو او دلمه يي مرچکو سالن

لږ يې موږ:

۱- پټاټي يوه دانه ۲- ايشولي مټر يو گيلاس ۳- دلمه يي مرچک دوې دانې ۴- گل کوبی نيم کپلو ۵- سبزي مساله يوه د خوړو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- تور مرچ يوه د خوړو کاچوغه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه ۹- پياز يوه دانه ۱۰- اوږه دوې دانې ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه ۱۲- مستي يوه چايخوړی ۱۳- روميان دوې دانې.

د پخېدو تر ټيپ:

لومړی غوړي په دېک کي واچوئ، پياز لږ پکښې سور کړئ. بيا پټاټي وړ واچوئ يو څه يې سرې کړئ. بيا روميان وړ واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا اوږه، بيا ميده سوې دلمه

مرچک ورواچوئ، سره ويې لږئ. بيا د گشنيز تخم، تور مرچ، سبزي مساله او مستې ورواچوئ، سره گډيې کړئ. بيا يې سر وړ بند کړئ چي په دم کي پاخه سي. بيا ايشولي مټر ورواچوئ، سره گډيې کړئ. کله چي پاخه سول ميده سوي تازه گشنيز پر و اچوئ.

د بادرنگو سالن

لږين موټر:

۱- بادرنگ نيم کپلو ۲- پياز نيم کپلو ۳- آم چور ۴۵ گرامه ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- کوټل سوې اوږه يوه د چايو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټې:

بادرنگ سپين کړئ، مغزيې وباسئ او کوچنۍ کوچنۍ ټوټې يې کړئ. په دېگ کي غوري و اچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا مالگه، مرچک، کور کومن، گرمه مساله او د گشنيز تخم ورواچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا بادرنگ ورواچوئ، آم چور په اوبو کي و اچوئ، بادرنگو ته يې و اچوئ. کله چي بادرنگ پاخه سول را واپي خلئ.

د شلغمو سالن

لږين موټر:

۱- شلغم نيم کپلو ۲- اوږه شپږ دانې ۳- مستې ۱۲۵ گرامه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- پياز يوه دانه.

د پخېدو تر ټيټې:

شلغم سپين کړئ، د لږ مالگي سره يې وايشوئ. دونه اوبه ورواچوئ چي شلغم يې وچي کړي. بيا شلغم په کاچوغه باندي ووهئ، چي خوړين سي. بيا په کړايي کي غوري سره کړئ، پياز او اوږه پکښي سره کړئ. بيا مستې او ټوله مساله ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا شلغم ورواچوئ، ښه يې سره کړئ، چي پر غوړو باندي راسي.

د کرم او هگيو سالن

لږين موټر:

۱- کرم نيم کپلو ۲- هگۍ دوې دانې ۳- پياز يوه دانه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- چينايي مالگه يوه د چايو کاچوغه ۶- تازه گشنيز او مرچک د ضرورت په اندازه



۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيټې:

پياز په غوړو کي سره کړئ. بيا کرم ورواچوئ. مالګه، مرچک، او شنه مرچک ورواچوئ
پاخه يې کړئ. کله چي پاخه سول چينايي مالګه، هګۍ او تازه گشنيز ورواچوئ. د څو دقيقو
لپاره يې دم کړئ.

بروکلي د لېمبو سره

لړ پين مو!:

۱- بروکلي يوه دانه ۲- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۳- د لېمبو اوبه نيمه چايخوړۍ
۴- بوره دوې د خوړو کاچوغي ۵- تور مرچ يوه د خوړو کاچوغي ۶- د لېمبو پوستکۍ لږ څه
۷- اوبه د يوه گيلاس درېيمه برخه ۸- مالګه د ضرورت په اندازه.
د پخېدو تر ټيټې:

بروکلي د مالګي په اوبو کي وایشوئ، صاف يې کړئ. بيا په کړايي کي غوړي واچوئ،
بروکلي پکښي سره کړئ. بيا د لېمبو اوبه، بوره، مالګه، تور مرچ او اوبه په يوه بوتل کي
واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ، پر بروکلي يې واچوئ.

د فاصليې سالن

لړ پين مو!:

۱- فاصليه نيم کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- کوټل سوې اوبه او ادرک يوه د خوړو کاچوغي
۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- روميان درې دانې.
د پخېدو تر ټيټې:

غوړي په ډېک کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا اوبه، ادرک او روميان ورواچوئ،
ښه يې سره کړئ. بيا مالګه، مرچک او فاصليه ورواچوئ، لږ اوبه ورواچوئ، سريې وړ بند
کړئ چي فاصليه پکښي پخه سي او پر غوړو باندي راسي.

دوهم ډول د فاصليې سالن

لړ پين مو!:

۱- فاصليه نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- ميده سوي اوبه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي
۴- زيره يوه د چايو کاچوغي ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- پوڅه ۲۰۰ گرامه



۷- سویا ساس درې د خوړو کاجوغي ۸- د مرچکو ساس د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

د فاصليې دوې څو کي ور پرې کړئ، اوږدې اوږدې يې په غوړو کي سرې کړئ. بيا په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، الغه الغه سوي پياز پکښي سره کړئ. بيا اوږه او ادرک ورواچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا سره سوې فاصليه ورواچوئ، پوڅه هم ټوټه ټوټه کړئ، وروايې چوئ. زيره، مالګه او تور مرچ هم ور واچوئ، سویا ساس هم ورواچوئ. د مرچکو ساس هم د ضرورت په اندازه ورواچوئ، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

درېم ډول د فاصليې سالن

لړين موډ:

۱- فاصليه نيم کبلو ۲- کنجدي يوه د خوړو کاجوغي ۳- ميده سوې اوږه او ادرک يوه د چايو کاجوغي ۴- پياز يوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

په يوه دېگ کي غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا کنجدي، اوږه، ادرک، مرچک او مالګه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا ميده سوې فاصليه ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا يوه چاينخوړۍ اوږه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ چي فاصليه پخه سي. کله چي پخه سول او اوږه يې وچي سوې، د څو دقيقو لپاره يې دم کړئ.

فاصلیه يا شنه لوبيا د مټرو سره

لړين موډ:

۱- مستې ۲۵۰ گرامه ۲- فاصليه ۲۵۰ گرامه ۳- غوړي يوه د خوړو کاجوغي ۴- وچه اوږه نيمه د چايو کاجوغي ۵- تور مرچ يوه د چايو کاجوغي ۶- مالګه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

لومړی لوبيا پاکه پرېولئ، بيا يې د دوو سانتيو په اندازه پرې کړئ. په دېگ کي يې د يو گيلاس اوبو او لږ مالګي سره و ايشوئ. کله چي پسته سوه، اوږه يې صافي کړئ، کښي يېږدئ چي سره سي. کله چي سره سوه يوه د خوړو کاجوغي غوړي پر واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا مستې ورواچوئ، مالګه، تور مرچ او وچه اوږه هم ور واچوئ سره ګډ يې کړئ او را وايې خلئ.



د دال نخودو سالن

لړ پين مو ۵:

- ۱- دال نخود يو گيلاس ۲- تر تراشک ايستل سوي ادرک يوه د خوړو کاچوغه
 - ۳- تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- د لېمبو اوبه يوه د خوړو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه
 - ۶- دال مساله يوه د خوړو کاچوغه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړن:

دال نخودو ته يو څه تودې اوبه واچوئ، پر خام اور باندي يې کنبېږدئ چي پاخه سي. بيا ادرک، ميده سوي مرچک، دال مساله وړ واچوئ، سره ويې لړئ چي سره گډ سي. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ، وړ وايې چوئ، د لېمبو اوبه او تازه گشنيز پر واچوئ، سالن تيار دی.

دوهم ډول د دال نخودو سالن

لړ پين مو ۵:

- ۱- دال نخود ۲۵۰ گرامه ۲- اوږه او ادرک يوه د چايو کاچوغه ۳- سپينه زيره يوه د چايو کاچوغه ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- کورکومن نيمه د چايو کاچوغه
 - ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- تازه گشنيز او شنه مرچک د ضرورت په اندازه
 - ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تړن:

دال نخود يو ساعت دمخه خيسته کړئ. په دېگ کي دال نخود، مالگه او اوبه واچوئ. دال نخود وايشوئ. بيا اوږه، ادرک، مالگه، سره مرچک او زيره وړ واچوئ. کله چي دال نخود پاخه سول، په غوړو کي پياز سره کړئ، وړ وايې چوئ، پر سريې تازه گشنيز او مرچک وړ واچوئ.

پټاټي او نخود

لړ پين مو ۵:

- ۱- ايشولي نخود نيم کپلو ۲- ايشولي پټاټي دوې درې دانې ۳- پياز درې دانې
- ۴- روميان درې دانې ۵- لېمبو درې دانې ۶- املې د ضرورت په اندازه ۷- شنه مرچک
- درې دانې ۸- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه.



د خوړېدو تر ټيپ:

په يوه غټ لوبښي کي ايشولي نخود، میده سوي پټاټې، میده سوي پياز، روميان، شنه مرچک او مالگه واچوئ، بيا د املې اوبه او د لمبو اوبه ورواچوئ، سره گډيې کړئ.

د نخودو سالن

اړين مواد:

۱- نخود ۲۰۰ گرامه ۲- پياز يوه دانه ۳- روميان دوې دانې ۴- رب يوه کاچوغه ۵- تازه مرچک او گشنيز لږ څه ۶- د نخودو مساله دوې د خوړو کاچوغي ۷- سوډا يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

خيشتو سوو نخودو ته سوډا او لږ اوبه ورواچوئ، پر خام اور يې کښېږدئ چي پاخه سي. په غوړو کي پياز سره کړئ، بيا میده سوي روميان پکښي سره کړئ يا يوه د خوړو کاچوغه رب ورواچوئ. د نخودو مساله، مالگه او لږ اوبه ورواچوئ، د څو دقيقو لپاره يې پاخه کړئ. په پای کي تازه مرچک او گشنيز پر واچوئ.

دوهم ډول د نخودو سالن

اړين مواد:

۱- نخود نيم کپلو ۲- روميان درې دانې ۳- کورکومن، مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ۶- سپينه زيره نيمه د چايو کاچوغه ۷- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۸- چاټ مساله دوې د چايو کاچوغي ۹- د املې گاټه اوبه دوې د خوړو کاچوغي.

د پخېدو تر ټيپ:

نخود خيشته کړئ، د بخار په دېگ کي يې واچوئ، دونه اوبه ورواچوئ چي نخود پکښي پاخه سي او اوبه يې وچي سي. بيا مالگه، مرچ. کورکومن، د گشنيز تخم، اوږه، ادرک ورواچوئ، د دېگ سر وړ بند کړئ، د نيم ساعت لپاره يې پر خام اور کښېږدئ چي نخود بڼه پاخه سي. بيا میده سوي روميان او د املې اوبه ورواچوئ او په کاچوغه يې بڼه سره ولړئ، چي مساله، روميان او د املې اوبه د نخودو سره بڼه گډ سي. بيا په کړايي کي غوړي تاوده کړئ، زيره پکښي سره کړي نخودو ته يې واچوئ، د نخودو سالن تياره دي.

د نخودو غورمه

لړ پښ مو! :

- ۱- ايشولي نخود د يوه گيلاس په اندازه ۲- اوږه درې دانې ۳- تازه مرچک دوې دانې
 - ۴- غوړي لږ څه ۵- رب دوې د خوړو کاجوغي ۶- مالگه د ضرورت په اندازه
 - ۷- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه.
- د پخېدو تر تپې :

غوړي په دېنگ کي واچوئ، ميده سوې اوږه لږ پکښي سره کړئ. بيا رب وړ واچوئ، تازه ميده سوي مرچک هم وړ واچوئ، تور مرچ او مالگه هم وړ واچوئ. بيا نخود وړ واچوئ، ويې لږئ. بيا لږ اوبه وړ واچوئ، سر يې وړ پټ کړئ چي پاخه سي.

د نخودو لبناني سالن

لړ پښ مو! :

- ۱- ايشولي نخود دوې چايخوړۍ ۲- سپيني کنجدي نيمه چايخوړۍ ۳- د لېمبو اوبه نيمه چايخوړۍ ۴- اوږه اته دانې ۵- تازه گشنيز لږ څه ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- اوبه لږ څه.
- د خوړو پدو تر تپې :

ايشولي نخود د لږو اوبو سره په مکسر کي واچوئ، گډ يې کړئ. کنجدي، اوږه او مالگه هم وړ واچوئ. کله چي ښه گډ سول، په دېش کي يې واچوئ، پر سر يې تازه گشنيز و پاشئ، د زيتون غوړي هم لږ پر واچوئ او سره مرچ پر ودرؤئ.

لاهوري دال نخود

لړ پښ مو! :

- ۱- دال نخود يوه چايخوړۍ ۲- تازه گشنيز لږ څه ۳- شنه مرچک يوه دانه
 - ۴- پياز يوه دانه ۵- روميان دوې دانې ۶- کور کومن نيمه د چايو کاجوغه ۷- مالگه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تر تپې :

دال نخود تر پخېدو دوه ساعته دمخه خيسته کړئ. په غوړو کي پياز سره کړئ، ټوله مساله وړ واچوئ، سره يې کړئ. بيا دال نخود او لږ اوبه وړ واچوئ چي دال نخود پاخه سي. کله چي پاخه سول تازه گشنيز او مرچک وړ واچوئ، دوې دقيقې يې پاخه کړئ نور تيار دی.

پېښوری دال

اړين مواد:

۱- دال ۲۵۰ گرامه ۲- مالګه، مرچک او کورکومن يوه د خوړو کاچوغه ۳- سره پياز يوه د خوړو کاچوغه ۴- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

په غوړو کي ادرک، مالګه، مرچک، کورکومن سره کړئ. سره سوي پياز، دال او اوبه ورواچوئ، سريي وربند کړئ چي دال خوړين پوخ سي.

دوهم ډول پېښوری دال

اړين مواد:

۱- دال ۳۷۵ گرامه ۲- غوړي ۱۲۰ گرامه ۳- مالګه، مرچک او کورکومن د ضرورت په اندازه ۴- ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۶- پياز دوې دانې ۷- اوږه يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

دالو ته مالګه، مرچک، کورکومن او گرمه مساله واچوئ، د لږو اوبو سره يې پاخه کړئ. بيا په غوړو کي پياز سره کړئ. بيا اوږه ورواچوئ، چي سره سي دالو ته يې واچوئ يا د پيازو پر ځای میده سوې اوږه ورسره کړئ، ور وايې چوئ، خوندور دال تيار دی.

درېيم ډول پېښوری دال

اړين مواد:

۱- دال ۲۰۰ گرامه ۲- د املې ګاټه اوبه يوه د خوړو کاچوغه ۳- اوږه درې دانې ۴- غوړي د ضرورت په اندازه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- د دال مساله يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو ترتيب:

دال پرېولئ، درې چايخوړی تودې اوبه ور واچوئ، پر خام اور باندي يې کښېږدئ چي پاخه سي او ښه خوړين سي. بيا د املې اوبه او دال مساله ورواچوئ، ښه يې سره ولړئ چي مساله ښه پکښي ګډه سي. بيا په يوه کړايي کي غوړي سره کړئ، اوږه ور واچوئ او دالو ته يې واچوئ. که مالګي ته اړتيا وه لږ ورواچوئ.

پاڅوونه: مالګه ځکه لږ ور واچوئ، چي دال مساله مالګه لري.

پېښوری دال د غوښو سره

لړۍ موږ:

۱- دال ۲۵۰ گرامه ۲- غوښي ۲۵۰ گرامه ۳- پياز دوې دانې ۴- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- کورکومن يوه د چايو کاچوغي ۷- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغي.

د پخېدو تړن:

په دېک کې غوړي واچوئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا اوږه، ادرک، غوښي او مساله د لږو اوبو سره ور واچوئ. کله چې غوښي پخې سوې، خيسته سوي دال ور واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ. کله چې دال او غوښي پخې سوې، تازه گشنيز او مرچک پر واچوئ.

د ماشو دال

لړۍ موږ:

۱- پياز يوه دانه ۲- گرگره ماش يوه چايخوړی ۳- وچه نعنا يوه د چايو کاچوغي ۴- ادرک يوه د چايو کاچوغي ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- سره درست مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

ماش تر پخېدو يو ساعت دمخه خيسته کړئ. بيا په دېک کې د ماشو په اندازه اوبه، مالګه، مرچک واچوئ پر اور يې کښېږدئ. کله چې دال پوخ سونعنا ورواچوئ. په بله کړايي کې غوړي واچوئ، پياز او درست مرچک پکښې سره کړئ ادرک هم ورواچوئ چې سره سي. بيا يې دالو ته ورواچوئ او سره ګډ يې کړئ.

د ماشو دوهم ډول دال

لړۍ موږ:

۱- گرگره ماش يوه چايخوړی ۲- پياز يوه دانه ۳- ميده سوې اوږه نيمه د چايو کاچوغي ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- شنه مرچک دوې دانې ۶- تازه گشنيز لږ څه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تړن:

ماش نيم ساعت خيسته کړئ. بيا په غوړو کې پياز سره کړئ. بيا اوږه او مالګه او مرچک

ور واچوئ سره يې کړئ. بيا ماش او لږ اوبه ور واچوئ چي دال پاخه سي. کله چي دال پوخ سو تازه گشنيز او مرچک ميده کړئ وروايې چوئ.

درست نسک

لړين مواد:

۱- ثابت نسک نيم کپلو ۲- لونگ پنځه دانې ۳- کوچني هبل خلور دانې ۴- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۵- پياز يوه دانه ۶- اوبه او ادرک يوه د چايو کاچوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- تازه گشنيز د ضرورت په اندازه.

د پخيدو ترتيب:

په يوه دېگ کي نسک، اوبه، مالگه او مساله واچوئ، سر يې ور بند کړئ. کله چي نسک پاخه سول. په غوړو کي پياز سره کړئ، بيا اوبه او ادرک ورواچوئ چي سره سول نسکو ته يې ورواچوئ، سره گډيې کړئ. بيا ميده سوي گشنيز پر واچوئ.

آش ماش

لړين مواد:

۱- ماش درې سوه گرامه ۲- وريجي ۲۰۰ گرامه ۳- پياز يوه دانه ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- سره کړي پياز يوه د خوړو کاچوغه ۶- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۷- وچه نعنا يوه د خوړو کچوغه ۸- غوړي د ضرورت په اندازه ۹- اوبه دوه نيم لېتره ۱۰- گشنيز لږ څه.

د پخيدو ترتيب:

په دېگ کي ماش او وريجي سره گډيې کړئ، پياز، مالگه، کور کومن، اوبه، گشنيز او جعفري ور واچوئ، سر يې وربند کړئ، د پنځلسو يا شلو دقيقو لپاره يې پر اور کنبېږدئ. بيا په غوړو کي پياز لږ سره کړئ، بيا وچه نعنا ور واچوئ او له اور څخه يې راکښته کړئ. بيا د دېگ بخار وباسئ، آش ماش ښه سره ولړئ، په کاسو کي يې وکاږئ، پر سر يې سره سوي پياز او نعنا واچوئ، که مو خوښه وه لږ کړت يا مستې يا لېمبو او ناريج پر واچوئ، ويې خوړئ دا مابع خواړه د زکام لپاره ښه دي.



د نسک دالو سوپ

پړين موډ:

- ۱- پياز دوې دانې ۲- روميان درې دانې ۳- غټ خواږه مرچک درې دانې
 - ۴- زردکه يوه دانه ۵- ساسچ درې دانې ۶- خيشته سوي نسک دال يو گيلاس
 - ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- دال چيني يوه د چايو کاجوڅه ۹- اوږه درې دانې ۱۰- ادرک لږ څه ۱۱- کارن فلور يوه د خوړو کاجوڅه.
- پخپدې ترتيب:

لږ غوړي په دېگ کي واچوئ، پياز لږ پکښي سره کړئ. بيا زردکه کوچنۍ کوچنۍ کړئ، د پيازو سره يې سره کړئ. بيا مرچک ميده کړئ، ور وايې چوئ. بيا اوږه او ادرک ورميده کړئ، ښه يې سره کړئ. بيا نسک ورواچوئ، مالگه، مرچک، دال چيني او رب هم ور واچوئ. د ضرورت په اندازه اوږه ورواچوئ، سر يې وربند کړئ چي دال او ترکاري پاڅه سي. بيا ساسچ ميده کړئ، وروايې چوئ. کله چي سوپ تيار سو، بيا په سړو اوږو کي کارن فلور حل کړئ، سوپ ته يې واچوئ، نور نو سوپ تيار دی.

پاڅوڅه: که ساسچ نه وي، يو څه د چرک د سينې غوښي ورواچوئ.

رايس سوپ

پړين موډ:

- ۱- پنډي وريجي نيم کپلو ۲- د چرک غوښي ۲۵۰ گرامه ۳- پوڅکۍ يو دبلۍ
 - ۴- زردکي دوې دانې ۵- چکن کيوبز يوه دانه ۶- د سبزي پالک ميده سوي پاني يو گيلاس
 - ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.
- پخپدې ترتيب:

وريجي خيشته کړئ، بيا غوښي، وريجي، زردکي او يو جېک اوږه په دېگ کي واچوئ، سر يې وربند کړئ چي زردکي او غوښي پخې سي او وريجي خوړيني سي. بيا پوڅکۍ ميده ميده کړئ، ور وايې چوئ. چکن کيوبز او مالگه ورواچوئ. بيا ميده سوي سبزي ور واچوئ، چي وايشي. بس سوپ تيار دی. تور مرچ ورواچوئ، تاوده تاوده يې راواخلي.

د هډوکو سوپ

پړين موډ:

- ۱- د پسه هډوکي نيم کپلو ۲- د پسه د مغزي غوښي ۱۲۵ گرامه ۳- ايشولي متر نيمه



چايخوری ۴- میده سوی کرم نیمه چایخوری ۵- تازه اوږه یوه دانه ۶- شلغم او زردکي یوه یوه دانه ۷- شنه پیاز دوې دانې ۸- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- چنایي مالګه یوه د خوړو کاچوګه ۱۰- ادرک یوه کوچنۍ ټوټه.

د پخېدو تر ټیټې:

په یوه دېګ کې هډوکي، غوښي، شنه پیاز، اوږه، ادرک، تور مرچ، مالګه، چنایي مالګه او د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ، پر خام اور یې کښېږدئ چې غوښي د هډوکو سره ښې پخې سي. کله چې پخې سوې، هډوکي یې ځني ليري کړئ. میده سوي شلغم، زردکي، کرم، مټر ور واچوئ. کله چې یې یو دوه جوشه وخوړل، سبزیجات پاخه سول له اور څخه یې راکښته کړئ. که مو سوپ ګاټه خوښ وي، لږ کارن فلور ور واچوئ.

د سبزي پالک سوپ

لړین موږ:

۱- زردکي دوې دانې ۲- میده سوي سبزي پالک یو نیم ګیلاس ۳- پیاز یوه دانه ۴- چکن کیوبز یوه دانه ۵- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- کارن فلور دوې د خوړو کاچوګي ۷- ګشنیز لږ څه.

د پخېدو تر ټیټې:

لومړی په دېګ کې لږ غوړي واچوئ، پیاز او زردکي پکښي سرې کړئ. بیا کرم ورواچوئ. بیا سبزي د لږ و اوبو سره ورواچوئ، بیا دلمه مرچک ورواچوئ. بیا چکن کیوبز ورواچوئ، د یو جیک اوبو سره مالګه او مرچک هم ورواچوئ، سريې وربند کړئ چې ترکاري پخه سي. بیا په سړو اوبو کې کارن فلور حل کړئ، سوپ ته یې واچوئ، تور مرچ هم ورواچوئ، سوپ تیار دی.

د زکام سوپ

لړین موږ:

۱- شلغم دوې دانې ۲- بهي یوه دانه ۳- د انار پوست یوه ټوټه ۴- چکن کیوبز دوې دانې ۵- شنه پیاز څو دانې ۶- تازه ګشنیز لږ څه ۷- اوبه یو لېټر.

د پخېدو تر ټیټې:

په دېګ کې یو لېټر اوبه واچوئ، یوه دانه بهي ټوټه ټوټه کړئ، اوبو ته یې واچوئ. بیا شلغم ورواچوئ، شنه پیاز او ګشنیز ورواچوئ. د انار پوست هم ورواچوئ. چکن کیوبز او

مالگه هم ورواچوئ، سري يې وربند کړئ چي شلغم او بهي پاخه سي. بيا تور مرچ ورواچوئ، سوپ تيار دی.

ماشاه

لړ پين مو! :

۱- ايشولي ماش يوه بنوروا خورۍ ۲- ايشولي نخود يوه ماست خورۍ ۳- ايشولې لوبيا يوه ماست خورۍ ۴- پياز يوه دانه ۵- اوږه درې خلور دانې ۶- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۷- رب يوه د خوړو کاچوغه ۸- کړت يو کوچنی بوتل ۹- مالگه، تور مرچ او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :

لومړی پياز په لږو غوړو کي سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ورواچوئ، لږ يې سري کړئ. بيا رب ورواچوئ او نیم لپټراوبه ورواچوئ. مالگه او مرچک ورواچوئ او سري وربند کړئ چي کوفته پخه سي. بيا ايشولي ماش ورواچوئ، لوبيا او نخود هم ورواچوئ، پرې يې ردي چي يو جوش وځوري. بيا اور پر بند کړئ، کړت ورواچوئ، سره ويې لږئ، تور مرچ هم ورواچوئ ماشاه تياره ده.

د مټرو بنوروا

لړ پين مو! :

۱- مټر نیم کبلو ۲- پياز يوه دانه ۳- د گشنيز درست تخم دوې د چايو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغه ۵- لېمبو يوه دانه ۶- زیره نیمه د چايو کاچوغه ۷- دارچيني يوه ټوټه ۸- لوی هېل يوه دانه ۹- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۱۰- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتيب :

د مټرو دانې د مالگي په اوبو کي وواچوئ، د گشنيز تخم پر تاوه باندي بريان کړئ، بيا يې ميده کړئ. بيا په دېگ کي غوړي وواچوئ، د مټرو دانې پکښي سري کړئ. بيا مټر راوباسئ. په هغو غوړو کي پياز سره کړئ، اوږه او ادرک ورواچوئ. بيا مالگه، مرچک، د گشنيز تخم، زیره، تور مرچ، دارچيني او لوی هېل ورواچوئ، سره يې کړئ. بيا سره سوي مټر ورواچوئ. د ضرورت په اندازه اوبه ورواچوئ په پای کي گرمه مساله، د لېمبو اوبه ورواچوئ او دم يې کړئ.



د پوڅکۍ برگر

اړين مواد:

۱- پوڅکۍ يو دبلۍ ۲- د چرگ غوښي ۲۵۰ گرامه ۳- گندنه لږ څه ۴- تازه گشنيز لږ څه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د برگر ډوډۍ خلور دانې ۷- سویا ساس يوه د خوړو کاچوغه ۸- پټاټه يوه دانه ۹- اوږه دوې دانې.
د پخېدو تر ټيټې:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، د چرگ غوښي ميده ميده کړئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا پوڅکۍ ور واچوئ هغه هم پکښي سرې کړئ. پټاټې کوچنۍ کوچنۍ ميده کړئ، هغه هم ورسره سرې کړئ. گندنه هم ور واچوئ، سویا ساس، اوږه، مالگه، او تور مرچ ور واچوئ. د برگر د ډوډۍ سر ونه لږ پرې کړئ. د ډوډۍ مغز ځني وباسئ. له دغو موادو څخه يې ډکي کړئ، پرې سوې ټوټې يې پر سر ور کښېږدئ، تاوده تاوده يې وخوړئ.

د سبزي پالکو سانډويچ

اړين مواد:

۱- سبزي پالک نیم کپلو ۲- گشنيز نیمه دسته ۳- پیاز یوه دانه ۴- رومی یوه دانه ۵- اوږه دوې دانې ۶- ډبل روټي ډوډۍ شپږ ټوټې ۷- د نخود اوږه یو گیللاس ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- زیره یوه د چایو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.
د پخېدو تر ټيټې:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ. پیاز کوچني کوچني ميده کړئ. په غوړو کي يې سره کړئ. بيا اوږه ور واچوئ. بيا ميده سوي سبزي پالک پاني ور واچوئ، یو څه يې سره کړئ. بيا ميده سوي گشنيز ور واچوئ، یو څه يې سره کړئ. بيا اور پر بند کړئ په یو بل لوبښي کي د نخود اوږه، مالگه او زیره واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، د پکورو د اوږو په ډول يې جوړ کړئ. بيا د ډبل روټي یوه ټوټه راواخلئ، یو څه د سبزي پالکو مواد پر واچوئ، یوه ټوټه ډبل روټي پر کښېږدئ، کښې يې کارئ د نخودو په اوږو کي يې ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ. کله چي

ټوله ساندويچ سره سول، پر منځ يې په تېره چاره باندي درې کنجه پرې کړئ، په غوري کي يې د سلاتې سره راواخلي.

د کوفټې پيزا

لړين مواد:

۱- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۲- د چرگ ايشولې سينه نيم کبلو ۳- ايشولي پټاټې دوې دانې ۴- پياز يوه دانه ۵- هگۍ يوه دانه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- گشنيز لږ څه.

د اوږو لپاره لړين مواد:

۱- شيدې يو گيلاس ۲- غوړي لږ څه ۳- بيکينګ پوډر نيمه د خوړو کاچوغه ۴- بوره يوه د چايو کاچوغه ۵- مالګه د ضرورت په اندازه ۶- ترميده اوږه دوه گيلاسه.

د پخېدو تړن:

لومړی اوږو ته مالګه، بوره، بيکينګ پوډر او غوړي واچوئ، په شيدو يې واغږئ او د يوه ساعت لپاره يې په يوه تاوده ځای کي کښېږدئ. په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پياز لږ پکښي سور کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، ښه يې سرې کړئ. بيا ايشولي غوښي ريښه ريښه کړئ، کوفټې ته يې واچوئ. مالګه، مرچک، تور مرچ هم ور واچوئ. ايشولي پټاټې تر تراشک ور وباسئ ور وايې چوئ او سره ګډ يې کړئ، اوړي ور بند کړئ. بيا اوږه راواخلي، په آش گز باندي يې نازک کړئ، خپل د خوښي قالب را واخلي، غوړ يې کړئ. اوږه داسي پکښي هوار کړئ چي د قالب څخه اضافه سي. بيا د کوفټې سره ګډ سوي مواد په قالب کي واچوئ، کښې يې ږدئ. اضافه اوږه د دوو خواوو څخه پر راواړوئ، د غوښو مخ په اوږو پټ کړئ. وهل سوې هگۍ په ووهئ، په دانښ کي يې کښېږدئ، په نيم ساعت کي پخيري.

يوه ګوله يي پيزا

لړين مواد:

۱- اوږدې د برگر ډوډۍ درې دانې ۲- ايشولي متر يوه چايخوړۍ ۳- ايشولي جواړي يوه چايخوړۍ ۴- پوڅکۍ څلور دانې ۵- زردکي دوې دانې ۶- پټاټه يوه دانه ۷- هگۍ څلور دانې ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- چکن کيوبز يوه دانه.

د پخېدو تړن:

زردکي او پټاټې د نخودو په اندازه میده میده کړئ او ويې ايشوئ. کله چي وايشېدلې

له اوبو څخه يې راوباسئ، په يوه کاسه کې يې واچوئ. مټر، جوارې، چکن کيوبز، مالګه، مرچک او هګۍ ورواچوئ، سره ګډې کړئ. بيا د برگر ډوډۍ الغه الغه کړئ. د هري الغې منځ ور خالي کړئ. د دغو موادو څخه يې ډکې کړئ. بيا په کړايي کې لږ غوړې واچوئ. دغه پيزاوي پکښې واوډئ، پر خام اور يې کښېږدئ. کله چې يې يوه خوا سره سول، بله خوا يې راواړوئ.

د ماهيانو پيتر ۱

لږ پين مو ۵:

- ۱- د ماهيانو غوښي نيم کېلو ۲- تر ميده اوږه درې گيلاسه ۳- دلته مرچک دوې دانې
 - ۴- خميره يوه د چايو کاجوغه ۵- کوچي ۱۰۰ گرامه ۶- هګۍ دوې دانې ۷- اوږه درې دانې
 - ۸- غوړې اتيا ملي لېټره ۹- شنه پياز ۱۲۵ گرامه ۹- شنه زيتون څو دانې ۱۰- پوڅکۍ نيم گيلاس ۱۱- پياز يوه دانه ۱۲- سبزي پالک ۱۲۵ گرامه ۱۳- تور مرچ يوه د چايو کاجوغه.
- د پخېدو تړن ټيپ:

اوږه، کوچي، خميره او يوه دانه هګۍ سره واچوئ، اوږه واغږئ. بيا د ماهيانو غوښي ميده ميده کړئ، په غوړو کې يې سرې کړئ. کوټل سوې اوږه او مالګه ورواچوئ. کله چې ماهيان سره سول، په يوه غاب کې يې واچوئ. بيا دلمبي سره او شنه مرچک ميده کړئ، په غوړو کې يې لږ سره کړئ. بيا پياز او شنه پياز سره کړئ، بيا پوڅکۍ ورواچوئ، سره يې کړئ. تور مرچ، مالګه هم ورواچوئ. بيا ټوله شيان سره ګډ کړئ، بيا اوږه دوه ځايه کړئ، يوه زواله په آشکزي باندي هواره کړئ. يو غټ ماهي پر کاغذ باندي رسم کړئ، غچۍ يې کړئ، بيا هغه کاغذ پر اوږو باندي کښېږدئ، اوږه د ماهي په شان پرې کړئ، د دښ په غوړ سوي قالب کې يې کښېږدئ، مواد پر واچوئ. بيا پاته اوږه په دا ډول د يوه غټ ماهي په ډول پرې کړئ، پر سريې ورواچوئ، څوکي يې وربندي کړئ، او د تورو مرچو څخه دوې دانې سترګي ورکړئ او د ماهي شا په کاجوغه باندي نقش کړئ، دهګۍ ژر پر وموږئ، په دښ کې يې کښېږدئ چې پيتر ۱ پخه سي.



مکروني

لړ پښتانه:

- ۱- ایشولي مکروني یوه ښور واخوری ۲- کوچنۍ میډه سوي زرد کي یوه ماست خوری
 - ۳- خوږ غټ مرچک یوه دانه ۴- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه
 - ۵- سپینه سر که یوه غټه د شلومبو کاچوغه ۶- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پختېدو تر ټیټې:

لومړی غوړي په کړایي کي واچوئ، چي سره سي. بیا میډه سوي زرد کي ور واچوئ، لږ یې سرې کړئ. بیا میډه سوي مرچک ور واچوئ، د زرد کو سره یې سره کړئ. کله چي زرد کي او مرچک سره سول، او زرد کي پستې سوي، بیا ایشولي مکروني ور واچوئ، د زرد کو او مرچکو سره یې ګډ کړئ. بیا سر که، مالګه، تور مرچ ور واچوئ او د پنځو دقیقو لپاره یې دم کړئ.

چاومین آش

لړ پښتانه:

- ۱- د چرګ سینه نیم کپلو ۲- آش یو پاکټ ۳- کرم نیمه دانه ۴- دلمه یې مرچک یوه دانه ۵- زرد که یوه دانه ۶- شنه پیاز خلور دانې ۷- سویا ساس یوه چایخوری
 - ۸- چینایي مالګه یوه د چایو کاچوغه ۹- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه
 - ۱۰- غوړي لږ څه.
- د پختېدو تر ټیټې:

په یوه دېګ کي اوبه وایشوئ، مالګه ور واچوئ، آش درست پکښي واچوئ، د پنځو دقیقو لپاره یې وایشوئ، په صافي کي یې صاف کړئ. بیا په یوه کړایي کي لږ غوړي واچوئ، د چرګ سینه ناز که خلال کړئ، په غوړو کي یې سره کړئ. بیا زرد کي، کرم، پیاز او مرچک خلال کړئ، جلا جلا یې په لږو غوړو کي سره کړئ. چینایي مالګه او مرچک ور واچوئ او کښي یې ږدئ. بیا په یوه غټه کړایي کي لږ غوړي واچوئ، آش ور واچوئ، په کړایي کي یې سره واړوئ. بیا سویا ساس ور واچوئ، دېګ د څو دقیقو لپاره دم کړئ. بیا د دېګ سر ور خلاص کړئ، سرې سوي غوښي او تر کاري ور واچوئ، په پنجه یې سره ګډ کړئ. په غوړي کي یې واچوئ. پر ستر خان باندي یې را واخلي. دا خواړه په پنجه باندي خوړل کیږي.

چرک چاو مین

لړ پښ موږ:

- ۱- د چرک کوچنۍ کوچنۍ ټوټه سوي غوښي يوه چايخوری ۲- خلال سوي زردکي نیمه چايخوری ۳- میده سوي کرم نیمه چايخوری ۴- پياز يوه دانه ۵- سوياساس درې د خوړو کاجوغي ۶- آتش يوه کڅوڼه ۷- مالگه او تور مرچ د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تر ټيټې:

آش وایشوئ. بیا په کړایي کي لږ غوړي واچوئ چي سره سي. لومړی د چرک غوښي پکښي سرې کړئ، د غوړو څخه یې راوباسئ. بیا په غوړو کي پياز لږ سور کړئ. بیا زردکي او کرم وړ واچوئ، سره یې کړئ. مالگه او تور مرچ هم وړ واچوئ. بیا دغو موادو ته آش وړ واچوئ، ښه یې سره گډ کړئ. سوياساس وړ واچوئ، یو څه یې سره کړئ. بیا یې د څو دقیقو لپاره دم کړئ.

آش درو میانو د غور مې سره

لړ پښ موږ:

- ۱- غوښي نېم کپلو ۲- پياز درې دانې ۳- آش يو پاکټ ۴- روميان يو کپلو ۵- تور مرچ، مالگه او غوړي د ضرورت په اندازه ۶- اوږه درې دانې ۷- شنه مرچک دوې دانې ۸- کور کومن نیمه د چایو کاجوغه.
- د پخېدو تر ټيټې:

لومړی غوړي په دېگ کي واچوئ، میده سوي پياز وړ واچوئ چي سره سي. بیا میده سوي روميان وړ واچوئ، بیا مرچک، اوږه، تور مرچ او کور کومن وړ واچوئ، د غوايي غوښي وایشوئ، میده میده یې کړئ، وروایې چوئ. مالگه هم وړ واچوئ او بیا هغه آش چي مخکي مو لا ایشولي دي وړ واچوئ.

آش د شیدو او پیرو سره

لړ پښ موږ:

- ۱- آش يو پاکټ ۲- شیدې يو لېټر ۳- ملایي یا پیرو یوه قطی ۴- گشنیز ۲۰۰ گرامه ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- شنه مرچک څلور دانې ۷- تور مرچ یوه د چایو کاجوغه.
- د پخېدو تر ټيټې:

آش وایشوئ، صاف یې کړئ او په اوبو یې پرېولئ. بیا گشنیز پرېولئ، د شیدو سره یې په مکسر کي واچوئ، مرچک هم وړ واچوئ او گډ یې کړئ. بیا په یوه کړایي کي د ضرورت په

اندازه غوړي واچوئ او يوه د خوړو کاچوغه اوږه ور واچوئ چي سره سي. کله چي د اوږو خوشبويي پورته سي، میده سوي گشنيز او شيدې ور واچوئ، مالگه او تور مرچ هم ور واچوئ او لږ ئ يې. بيا آش ور واچوئ، سره گډ يې کړئ او د خوړک لپاره يې راواخلئ.

بې غوښو منتو

لږ يې مو اډ:

- ۱- ايشولي دال نخود يو گيلاس ۲- سويو يو گيلاس ۳- پټاټه يوه دانه ۴- پياز يوه دانه
- ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۶- د گشنيز تخم يوه د چايو کاچوغه ۷- چکيده يو گيلاس
- ۸- اوږه يوه دانه ۹- د لوبيا غورمه د ضرورت په اندازه ۱۰- د منتو تيار اوږه يوه کڅوڼه
- ۱۱- وچه نعنالږ خه.

د پخېدو تر تيب:

سويا په ايشولو اوبو کي د نيم ساعت لپاره خيسته کړئ. بيا يې تر ماشين وباسئ. په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، میده سوي پياز پکښي سره کړئ. بيا میده سوي پټاټې ور واچوئ چي سرې سي. بيا سويو ور واچوئ، يو څه يې سره کړئ. بيا دال نخود ور واچوئ. مالگه، تور مرچ او د گشنيز تخم هم ور واچوئ. د منتو په اوږو کي يوه يوه دانه کاچوغه واچوئ، منتو جوړ کړئ. د منتو په غوړ سوي قالب کي يې واوډئ او په برس يې غوړ کړئ. سر يې وړ بند کړئ. کله چي منتو پوخ سو، په چکيده کي اوږه او مالگه واچوئ، سره ويې وهئ. بيا يې په غوري کي واچوئ منتو پکښي واوډئ. پر سر يې د لوبيا غورمه واچوئ، وچه نعنالږ وودوړوئ.

د پټاټو آشک

لږ يې مو اډ:

- ۱- غټي پټاټې دوې دانې ۲- کوفته سوي غوښي يو گيلاس ۳- چکيده يوه چايخوړی
- ۴- میده سوي گندنه دوه گيلاسه ۵- رب يوه د خوړو کاچوغه ۶- مالگه او مرچک
- د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره ۸- پياز يوه دانه ۹- وچه نعنالږ د ضرورت په اندازه ۱۰- اوږه يوه دانه.

د پخېدو تر تيب:

لومړی په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، گندنه پکښي واچوئ، د لږ مالکي سره يې سر وړ بند کړئ. کله چي د گندنې اوبه وچي سي او په غوړو کي سره سي، اور يې وړ بند کړئ. بيا په بله کړايي کي لږ غوړي واچوئ، تر تراشک ايستل سوي پياز او کوفته سوي غوښي

پکښې سرې کړئ. بيا رب، مالگه، مرچک ور واچوئ، کله چې ښه سره سول لږ اوبه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ چې کوفته پخه سي. بيا پټاټې تر تراشک گردۍ گردۍ نازکي وباسئ يا يې په تېره چاره باندي نازکي گردۍ الغې کړئ. په کړايي کي يو څه ډېر غوړي واچوئ، پټاټې دونه سرې کړئ چې لږ پستې سي، د غوړو څخه يې راوباسئ، مالگه پر ودوړوئ. بيا يوه يوه الغه پټاټه راواخلئ، په نيمه خوا کي يې لږ گندنه ايرېدئ او دا بله خوا يې پر راواړوئ په غوړو کي يې اوډئ. بيا په چکيده کي لږ مالگه او يوه دانه اوږه واچوئ، سره لږئ يې. بيا په کاچوغه باندي په آشک باندي لږ لږ چکيده واچوئ، پر سر يې پخه سوې کوفته واچوئ، لږ وچه نعنا پر ودوړوئ، آشک تيار دی.

لېزانيا

لېزانيا موږ:

۱- لېزانيا يو پاکټ ۲- کوفته سوي غوښي ۲۵۰ گرامه ۳- پوڅکۍ يو دبلۍ ۴- دلme مرچک يوه دانه ۵- پياز يوه دانه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د پيزا پوڅه د ضرورت په اندازه ۹- ترميده اوږه دوې د خوړو کاچوغي ۱۰- شيدې يو گيلاس ۱۱- کوچي ۷۵ گرامه.

د پيچېدو ټر ټيب:

په لږو غوړو کي يوه دانه پياز سور کړئ، بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، يو څه يې سرې کړئ. بيا پوڅکۍ ور واچوئ، بيا میده سوی دلme يې مرچک ور واچوئ، مالگه او مرچک هم ور واچوئ، کوفته تياره ده.

بيا د ساس لپاره کوچي اوبه کړئ، دوې د خوړو کاچوغي ترميده اوږه ور واچوئ چې سره سي. بيا شيدې ور واچوئ چې وايشي. تور مرچ هم ور واچوئ، ساس تيار دی.

بيا لېزانيا په اوبو کي وايشوئ، د لږ مالگي سره. کله چې لږ پسته سوه، يو مناسب قالب غوړ کړئ، يو څو دانې لېزانيا پکښې واوډئ، کوفته پر واچوئ. لږ ساس پر واچوئ. بيا لېزانيا پر واوډئ، بيا کوفته پر واچوئ، بيا ساس پر واچوئ. بيا لېزانيا واوډئ په دې ډول هر څو لېزانيا چې پخوئ ستاسي خوښه ده. بيا د پيزا پوڅه و تراشئ پر وايې چوئ، په دابن کي يې د څو دقيقو لپاره کښېږدئ.

پاډوڼه: که مو ساس خوښ نه وي يوازي پيزا پوڅه پر واچوئ.

بل ډول لېزانيا

لړ پين مو ۵:

- ۱- لېزانيا يو پاکټ ۲- پياز يوه دانه ۳- بانجن يوه دانه ۴- اوږه درې دانې ۵- پوڅکۍ يو دبلۍ ۶- کوفته سوي غوښي ۵۰۰ گرامه ۷- سبزي پالک ۱۵۰ گرامه ۸- رب يوه کاچوغه ۹- د پيزا پوڅه ۳۰۰ گرامه ۱۰- د لېزانيا مساله يو پاکټ ۱۱- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۲- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپيې:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا بانجن ميده کړئ وروايې چوئ. بيا کوفته سوي غوښي ورواچوئ، بيا سبزي ميده کړئ وروايې چوئ. بيا يوه کاچوغه رب او پوڅکۍ ورواچوئ. بيا د لېزانيا مساله او مالګه ورواچوئ، سر يې ور پټ کړئ چي کوفته پخه سي. بيا په دېک کي اوبه واچوئ، لږ مالګه ورواچوئ چي وايشي، بيا لېزانيا ورواچوئ، چي لږ پسته سي. بيا يې صاف کړئ، د دانې په قالب يا ناسوزه غوړي کي لومړۍ لېزانيا کښېږدئ، بيا کوفته پر واچوئ، لېزانيا پر کښېږدئ، بيا کوفته پر واچوئ، ټوله لېزانيا او کوفته په دغه ډول سره کښېږدئ. بيا يې پر سر باندي ميده سوي د پيزا پوڅه واچوئ، په دانې کي يې کښېږدئ.

د بېګي لېزانيا

لړ پين مو ۵:

- ۱- غوښي يو کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- روميان نيم کپلو ۴- رب درې کاچوغي ۵- مالګه او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۶- پوڅه ۲۵۰ گرامه ۷- غوړي لږ څه ۸- د لېزانيا اوږه يوه کڅوڼه.

د پخېدو تر تپيې:

لومړۍ پياز لږ سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ورواچوئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا تر تراشک ايستل سوي روميان، د دوو، درو کاچوغو رب سره ورواچوئ. بيا مالګه او تور مرچ ورواچوئ، لږ اوبه هم ورواچوئ چي کوفته پخه سي. او يو څه اوبه ولري. بيا په دېک کي لږ غوړي او لږ اوبه واچوئ. بيا د لېزانيا اوږه په اوبو لندوئ او په دېک کي يې يو ورغ واوډئ. بيا تياره سوې کوفته پر واچوئ. بيا د لېزانيا اوږه لاندې کړئ پر ويې اوډئ، بيا کوفته پر واچوئ او لږ پوڅه، بيا اوږه پر واوډئ، هر څو ورغه چي مو خوښه وي هغونه جوړ کړئ، پر سر يې پوڅه وروپاشئ او يو کيلاس اوبه ورواچوئ، سر يې وربند کړئ، په شلو يا پنځه ويشتو دقيقو کي پخيري.

په دې توګه: تاسي کولای سئ چې د ليزانیا اوږه په کور کې جوړه کړئ. يعنې په نيم کېلو ترميده اوږو کې دوې دانې هګۍ او لږ مالګه واچوئ، کلک يې واغبرئ. بيا يې ترماشين نازک وباسئ. يا يې په آتش ګز باندې نازک کړئ چې پلن والی يې د درو ګوتو په اندازه وي او اوږد والی يې ستاسي په خوبني پوري اړه لري. او د يوه ساعت لپاره يې کنبېږدئ چې وچ سي. بيا ګټه ځني واخلي. يا ډېر جوړه کړئ او وچ يې کړئ او بله ورځ کار ځني واخلي. خو که د وچو څخه کار اخلي، نو خامخايې په اوبو لندوئ بيا يې په ډېک يا قالب کې واوډئ. خو دا په بازار کې د آتش او مکروني په ډول خرڅېږي.

د نخودو او مېوو ګډ چاپ

لړ پښ موټه:

۱- ايشولي نخود يوه چايخوړۍ ۲- کېلې څلور دانې ۳- زردالو اووه دانې ۴- مڼه يوه دانه ۵- انگور ۲۵۰ ګرامه ۶- د مالتو اوبه يوه چايخوړۍ ۷- ناک يوه دانه ۸- چاپت مساله د ضرورت په اندازه.

د جوړېدو تړن:

ټولي مېوې میده ګرئ، په يوه کاسه کې میده سوي مېوې، مالګه، او چاپت مساله واچوئ، سره ګډه يې يې کړئ، په پای کې د مالتو جوس ور واچوئ.

د نخودو او پټاټو چاپ

لړ پښ موټه:

۱- ايشولي نخود يوه ښوروا خوړۍ ۲- ايشولي پټاټې درې دانې ۳- مستې ۲۵۰ ګرامه ۴- د املې لعاب دوی د خوړو کاچوغي ۵- پياز يوه دانه ۶- روميان دوې دانې ۷- ګشنيز او نعل لږ څه ۸- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۹- پاپر د ضرورت په اندازه ۱۰- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۱۱- چاپت مساله د ضرورت په اندازه ۱۲- غوړي دوې د خوړو کاچوغي.

د جوړېدو تړن:

په يوه پيال کې نخود، پټاټې او املې سره واچوئ، ګډه يې کړئ. مستې او پاپر پر واچوئ. بيا په يوه کړاي کې غوړي واچوئ، پياز لږ پکښې پاسته کړئ. روميان، ګشنيز، نعل ورسره ګډه کړئ، چاپت ورواچوئ، پر سر يې د چاپت مساله ورواچوئ.

د مېوو شربتې چاټ

اړين مواد:

- ۱- شربت هر ډول چي ستاسي خوښ وي يوه چايخوری ۲- انناس نیمه چايخوری
 - ۳- بوره د ضرورت په اندازه ۴- مڼې دوې دانې ۵- امرت درې دانې ۶- ناک دوې دانې
 - ۷- کپلې شېر دانې ۸- انگور نیم کپلو.
- د جوړېدو تړن:

ټولي مېوې کوچنۍ کوچنۍ خلور کنجه پرې کړئ. په يوه غټه کاسه کي ټولي واچوئ، بوره پر وپاشئ. کله چي د بورې دانې اوبه سوې، شربت پر واچوئ، په يخچال کي يې کښېږدئ.

د نخودو، جوړو او مکروني چاټ

اړين مواد:

- ۱- ايشولي نخود يوه چايخوری ۲- ايشولي جواړي يوه چايخوری ۳- ايشولي مکروني يوه ماست خوری
 - ۴- ميده سوي پياز يوه دانه ۵- ميده سوي روميان يوه دانه ۶- د املې اوبه يوه د خوړو کاچوغه
 - ۷- تازه گشنيز لږ څه ۸- توره مالګه نیمه د چايو کاچوغه ۹- شنه مرچک دوې دانې.
- د جوړېدو تړن:

مکروني، نخود، جواړي، پياز، روميان، مرچک، املې، توره مالګه او مرچک سره ګډ کړئ، پر سري يې ميده سوي گشنيز واچوئ چاټ تيار دی.

د نخودو چاټ

اړين مواد:

- ۱- ايشولي نخود دوې چايخوری ۲- پياز يوه دانه ۳- غوړي دوې د خوړو کاچوغي
 - ۴- شنه او سره مرچک د ضرورت په اندازه ۵- زيره نیمه د چايو کاچوغه ۶- چاټ مساله يوه د چايو کاچوغه ۷- د املې ګاټه اوبه نیمه چايخوری ۸- مالګه د ضرورت په اندازه
 - ۹- گشنيز او نعنا لږ څه.
- د جوړېدو تړن:

په غوړو کي پياز واچوئ، لږ يې سره کړئ چي پاسته سي. شنه مرچک، سره مرچک، گشنيز او نعنا هم د پيازو سره په غوړو کي لږ سره کړئ. بيا زيره، مالګه، چاټ مساله نخود او د املې اوبه ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ، د اور څخه يې ليري کړئ. بيا لږ اومه ميده سوي پياز ور واچوئ سره ګډ يې کړئ، په غاب يا کاسه کي يې واچوئ، چاټ تيار دی.



د پټاټو سمبوسې

لړۍ موږ:

۱- ایشولي پټاټې درې دانې ۲- ډبل روټي پنځه ټوټې ۳- ایشولي متر یو گیللاس ۴- پیاز یوه دانه ۵- اوږه دوې دانې ۶- ادرک لږ ۷- گشنیز لږ ۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن:

په کړایي کې لږ غوړي واچوئ. پیاز تر تراشک وباسئ، پکښې سره یې کړئ. میډه سوې اوږه او ادرک هم ور واچوئ چې لږ پکښې سره سي. بیا ایشولي متر ور واچوئ، مالګه، مرچک او تازه گشنیز هم ور واچوئ اوړي ور بند کړئ. بیا ایشولي پټاټې تر تراشک وباسئ. پر ډبل روټي ډوډۍ باندي اوبه واچوئ چې خيسته سي. بیا یې اوبه ونستېږئ. د پټاټو سره یې ګډه کړئ. مالګه، مرچک او گشنیز ور واچوئ او ښه یې واغږئ. بیا له دې پټاټو څخه د جوزو (چار مغزو) په اندازه واخلي، په منځ کې یې د مترو مواد یوه کاچوڼه ايردئ، بیرته یې په پټاټو وپوښئ. په وړغوي کې یې کښکابږئ، په غوړو کې یې سره کړئ. مازدېګر یې د کیچف سره راواخلي.

قر غزي سمبوسې

لړۍ موږ:

۱- تر میډه اوږه دوه گیللاسه ۲- کوفته سوي غوښې نیم کېلو ۳- پیاز دوې دانې ۴- شنه مرچک دوې دانې ۵- خمیره یوه کاچوڼه ۶- هګۍ یوه دانه ۷- مالګه د ضرورت په اندازه ۸- اوږه څلور دانې ۹- د گشنیز تخم یوه د چایو کاچوڼه ۱۰- تور مرچ یوه د چایو کاچوڼه.

د پخېدو تړن:

اوږه، یوه هګۍ، یوه کاچوڼه خمیره او څلور د خوړو کاچوڼي غوړي واچوئ، اوږه واغږئ، کښې یې ږدئ چې خمیر سي. بیا پیاز میډه کړئ، لږ غوړي په کړایي کې واچوئ، پیاز پکښې واچوئ، مالګه پر ودوړوئ، کله چې پیاز لږ پاسته سي، کوفته سوي غوښې ورواچوئ، شنه مرچک، میډه سوې اوږه، مالګه، گشنیز تخم او تور مرچ هم ورواچوئ، کوفته سره کړئ. بیا

اوږه را واخلي، په آشگزين باندې يې هوار کړئ، په قالب يا د چاينکي په سر باندې يې ګردۍ ګردۍ کړئ، بيا په هري ټوټې کې يوه يا دوې کاچونې کوفته واچوئ، څو کې يې وټرئ پر سر چين ور کړئ، لکه غوټه بيا يې په غوړو کې سره کړي.

د اښي سمبوسې

لړ پين مو ۵:

- ۱- کوفته سوي غوښې ۴۰۰ ګرامه ۲- پوڅکۍ يو دبلۍ ۳- شنه پياز يوه دسته
- ۴- تازه ګشنيز لږ څه ۵- پياز يوه دانه ۶- چکن کيوبز يوه دانه ۷- هګۍ يوه دانه
- ۸- تر میده اوږه يو کپلو ۹- غوړي د ضرورت په اندازه ۱۰- تور مرچ او مالګه د ضرورت په اندازه ۱۱- د کوفتې مساله يوه کاچونګه ۱۲- وچه اوږه يوه کاچونګه.

د پخېدو ټر ټيپ:

لږ غوړي، اوږه، مالګه، او يوه هګۍ سره واچوئ، ښه پاسته اوږه ځني واغږئ. بيا په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، کوفته پکښې سره کړئ. بيا میده سوې پوڅکۍ ورواچوئ، د کوفتې سره يې سره کړئ. بيا مالګه، د کوفتې مساله او اوږه ورواچوئ. بيا يوه دانه پياز د شنو پيازو سره میده کړئ، ور وايې چوئ. پکښې سره يې کړئ. بيا میده سوي ګشنيز ورواچوئ. بيا اوږه په آشگزين يا ماشين باندې هوار کړئ، د سمبوسو په ډول يې پرې کړئ، او پخې سوي کوفتې پکښې ايرېدئ. سمبوسې ځني جوړي کړئ. بيا دا سمبوسې د دانې په قالب کې کښېرېدئ. دهګۍ ژير پر وموړئ او د څو دقيقو لپاره يې په تاوده دانې کې کښېرېدئ.

سمبوسې په چکيده کې

لړ پين مو ۵:

- ۱- چکيده يا مستې د ضرورت په اندازه ۲- اوږه يوه دانه ۳- ايشولي ماش يو ګيلاس
- ۴- پټاټې دوې دانې ۵- د چرګ غوښې ۲۵۰ ګرامه ۶- روميان دوې دانې ۷- مالګه او
- مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د دال نخودو غورمه د ضرورت په اندازه ۹- جوهر لمبو يوه

د چايو کاچونګه.

د پخېدو ټر ټيپ:

لومړی په کړايي کې لږ غوړي واچوئ، د چرګ غوښې میده میده کړئ، پکښې سرې يې کړئ. بيا پټاټې میده میده کړئ، غوښو ته يې واچوئ. د غوښو سره يې سرې کړئ. بيا ايشولي ماش ورواچوئ، اور يې وړ بند کړئ. میده سوي روميان، مالګه او مرچک هم وړ

واچوئ. بيا اوږه په آشگرز باندي هوار کړئ، کوچني کوچني يې خلور کنجه په يوه اندازه پرې کړئ، په هره ټوټه کي يوه کاچوغه مواد واچوئ. اوږه درې کنجه لکه سمبوسې داسي بند کړئ. بيا يې دوې څو کي ور بندي کړئ، لکه منتو داسي يې جوړ کړئ. په غوړو کي يې سره کړئ. بيا په يوه کاسه کي لږ اوبه واچوئ، جوهر لمبو وړ واچوئ، کله چي سمبوسې سرې سوې، د غوړو څخه يې راوباسئ، په اوبو کي يې واچوئ. کله چي پستې سوې په چکيده يا مستو کي اوږه او مالگه واچوئ، په غوري کي يې واچوئ. سمبوسې له اوبو څخه راوباسئ، په غوري کي يې واوډئ، پر سر يې د دال نخودو غورمه واچوئ اولږ وچه نعنا پر ودوړوئ.

د اوي کډو پېرگي

لږ يې هوا ده:

۱- اوي کډو نيم کبلو ۲- اوږه دوې دانې ۳- تور مرچ، مرچک او مالگه د ضرورت په اندازه ۴- چکن کيوبز يوه دانه ۵- د پېرگيو اوږه د ضرورت په اندازه.
د پخېدو تر ټيپ:

اوي کډو تر تراشک وباسئ. اوږه هم تر تراشک وباسئ. چکن کيوبز ميده کړئ. مرچک او تور مرچ ورواچوئ. لږ مالگه هم ورواچوئ. بيا پېرگي جوړ کړئ، دغه مواد يې په منځ کي ور کښېږدئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

بل ډول د اوي کډو پېرگي

لږ يې هوا ده:

۱- اوي کډو دوې دانې ۲- پياز يوه دانه ۳- روميان دوې دانې ۴- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- چکن کيوبز يوه دانه ۶- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۷- تازه گشنيز او مرچک لږ لږ ۸- د پېرگيو اوږه د ضرورت په اندازه.
د پخېدو تر ټيپ:

کډو تر تراشک وباسئ. پياز هم تر تراشک وباسئ. په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، لومړی پياز لږ پکښي سره کړئ، بيا کډو ورواچوئ. يو څه يې سره کړئ. مالگه، تازه مرچک، ميده سوي روميان، تور مرچ او ميده سوي چکن کيوبز ورواچوئ، سره ويې لږئ، د اور څخه يې ليري کړئ. بيا له اوږو څخه کوچنۍ کوچنۍ زوالې جوړي کړئ، په آس گزي يې هوارې کړئ، په منځ کي يې لږ سره سوي مواد کښېږدئ، پېرگي ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ يا يې پر تبخي يا تاوې پاخه کړئ.

د سبزي پالک پکوپړي

اړين موږ د:

- ۱- سبزي پالک ۲۵۰ گرامه ۲- هگۍ يوه دانه ۳- کوټل سوې اوږه او ادرک دوې د چايو کاچوغي ۴- د نخودو اوږه، ترميده اوږه يو گيلاس ۵- مالگه د ضرورت په اندازه ۶- سره مرچک يوه کاچوغي ۷- ژير رنگ لږ څه.
- د پخېدو تړن:

په يوه کاسه کي اوږه، د نخودو اوږه، اوږه، ادرک، هگۍ، مالگه او مرچک واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا لږ اوبه ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. د پکوپړو اوږه ځني جوړ کړئ. بيا د سبزي پاني په دغو اوږو کي ووهئ، او په غوړو کي يې سره کړئ.

د ترکاريو پکوپړي

اړين موږ د:

- ۱- ايشولي پټاټې خلور دانې ۲- زردکه يوه دانه ۳- گل گوبي نيمه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- ډبل روټي ډوډۍ خلور ټوټې ۶- پوڅه دوې د خوړو کاچوغي ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- د نخودو اوږه دوې د خوړو کاچوغي ۹- ترميده اوږه درې د خوړو کاچوغي.
- د پخېدو تړن:

پټاټې، اوږه، زردکي او گل گوبي تر تراشک وباسئ. مالگه، مرچک او پوڅه ورواچوئ. ډبل روټي ډوډۍ هم په اوبو کي خيسته کړئ اوبه يې وننؤ ورواچوئ په لاسو يې ښه سره گډ کړئ. بيا هر دۍ هر دۍ د چارمغزو په اندازه پکوپړي ځني جوړي کړئ. د نخودو اوږه او ترميده اوږه سره گډ کړئ، مالگه او مرچک ورواچوئ، اوبه ورواچوئ د پکوپړو اوږه ځني جوړ کړئ.

د دوهم ډول د ترکاريو پکوپړي

اړين موږ د:

- ۱- شلغم، پټاټه، زردکه يوه يوه دانه ۲- گشنيز او پالک لږ څه ۳- پياز يوه دانه ۴- اوږه دوې دانې ۵- هگۍ دوې دانې ۶- اوږه لږ څه ۷- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۸- سوډا يا بېکينگ پوډر لږ څه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره ۱۰- تور مرچ لږ څه.
- د پخېدو تړن:

ټوله ترکاري تر ماشين وباسئ. هگۍ، اوږه، مالگه، مرچ او سوډا ورواچوئ او ښه يې سره

گډ کړئ. بيا په ناسوزه کړايي کي لږ غوړي واچوئ، دغه پکوړې پکښي سرې کړئ.

درېيم ډول د تر کايو پکوړې

لړۍ مو! :

- ۱- هگۍ دوې دانې ۲- شيدې يو گيلاس ۳- ترميده اوږه د ضرورت په اندازه
- ۴- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه
- ۶- تر تراشک ايستل سوې پټاټه يوه دانه ۷- اوږه خلور دانې.

د پخېدو تر ټيپ:

په کاسې کي هگۍ ماتي کړئ، ښه يې سره ووهئ. بيا شيدې ورواچوئ. مالگه مرچک، بيکينگ پوډر يا سوډا ورواچوئ، ښه يې سره ولړئ. بيا میده سوي پټاټې، پياز او نور ستاسي د خوښي تر کاري میده کړئ، ور وايې چوئ، سره گډ يې کړئ. بيا د خپلي خوښي پکوړې ځني پنځې کړئ.

د گل گوبي پکوړې

لړۍ مو! :

- ۱- گل گوبۍ يوه دانه ۲- ترميده اوږه يو گيلاس ۳- شيدې نيم لېټر ۴- هگۍ درې دانې
- ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ۶- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر ټيپ:

په اوبو کي مالگه واچوئ چي وايشي. بيا گل گوبۍ گل گل کړئ، په اوبو کي يې واچوئ چي وايشي او لږ پوخ سي. په شيدو کي اوږه واچوئ، هگۍ هم ورواچوئ، ښه يې سره وواهئ چي اوږه او هگۍ په شيدو کي حل سي. مالگه او تور مرچ هم ورواچوئ. بيا گل گوبۍ صاف کړئ. بيا يې جوړو سوو موادو ته واچوئ. وروسته بيا په کړايي کي ډېر غوړي واچوئ، چي سره سي. بيا گل گوبۍ له دغو موادو څخه راوباسئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

د مرچکو پکوړې

لړۍ مو! :

- ۱- اوږده خواږه مرچک لس دانې ۲- ايشولي دال نخود يو گيلاس ۳- د نخودو اوږه يو گيلاس ۴- کارن فلور يوه د خوړو کاچوغه ۵- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه
- ۶- د گشنيز تخم دوې د خوړو کاچوغي ۷- کور کومن يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه
- د ضرورت په اندازه ۹- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تر ټيپ:

دال نخود تر ماشين وباسئ، مساله ور واچوئ، سره گډ يې کړئ. د مرچکو نسونه ور چاک کړئ، دانې يې را وباسئ، د دال نخودو څخه يې ډک کړئ. بيا د نخودو اوږه، کارن فلور او مالگه په يوه کاسه کي واچوئ، لږ اوبه ور واچوئ، دغه مواد د کریم په ډول جوړ کړئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، په دغه مساله کي مرچک ووهئ، په غوړو کي يې سره کړئ.

پوڅه پگورې

لږ پين هو!:

۱- هگۍ دوې دانې ۲- د نخودو اوږه يو گيلاس ۳- ترميده اوږه نيم گيلاس ۴- بېکينگ پوډر نيمه د چايو کاچوغه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- زيره نيمه د چايو کاچوغه ۷- غوړي د سره کېدو لپاره ۸- پوڅه ۱۲۵ گرامه ۹- وچه خميره په دوو گوتو کي.

د پخېدو تر ټيپ:

پوڅه په يوه اندازه نازکه نازکه پرې کړئ. بيا په يوه کاسه کي هگۍ ښه سره ووهئ، لږ اوبه ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا مالگه، مرچک، بېکينگ پوډر، خميره او زيره ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا د نخودو اوږه او ترميده اوږه ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. اوږه نه بايد ډېر گاته وي او نه ډېر نري. بيا دا اوږه د نيم ساعت لپاره کنسېرډئ. په کړايي کي غوړي سره کړئ، پوڅه په دغه مساله کي ووهئ او په غوړو کي يې سره کړئ.

د ماشو پگورې په مستو کي

لږ پين هو!:

۱- ماش ۲۵۰ گرامه ۲- اوږه او ادرک دوې د خوړو کاچوغي ۳- پياز يوه دانه ۴- شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- د خوړو سوډا لږ څه ۷- توره زيره يوه د چايو کاچوغه ۸- مستي يو کېلو ۹- گرمه مساله يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تر ټيپ:

ماش خيسته کړئ. بيا په مکسر کي ماش، اوږه، ادرک، شنه مرچک واچوئ، گډ يې کړئ. بيا مالگه، مرچک او سوډا هم ور واچوئ. په کړايي کي غوړي واچوئ، د ماشو

پېگورې پکېني سرې کړئ. کله چي سرې سوې، په سرو اوبو کي لږ مالګه واچوئ، دغه پېگورې پکېني واچوئ چي پستې سي. بيا په بله کاسه کي مستې واچوئ، مالګه، مرچک، ګرمه مساله او زيره ور واچوئ. ښه مستې ووهئ او لږ يې نري کړئ. بيا له اوبو څخه پېگورې راوباسئ، په لاسو کي يې کښېکاږئ، مستو ته يې واچوئ. دا خواړه د اوږي په موسم کي ښه خوند کوي.

د نخودو پېگورې

لړ پين مو ۵:

۱- نخود يو ګيلاس ۲- بيکينګ پوډر يوه د چايو کاچوڼه ۳- پياز دوې دانې
۴- مالګه او شنه مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تازه ګشنيز يوه دسته ۶- تور مرچ نيمه
د چايو کاچوڼه ۷- هګۍ يوه دانه.

د پخېدو تړن ۵:

په نخودو کي بيکينګ پوډر واچوئ. د دوو ساعتو لپاره يې خيسته کړئ. بيا بله هګۍ او نور شيان په مکسر کي واچوئ، ورسره ګډ يې کړئ. کباب ځني جوړ کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. تاوده تاوده يې راواخلي.

د ډوډۍ رول

لړ پين مو ۵:

۱- کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۲- پياز يوه دانه ۳- زردکي يوه دانه ۴- روميان دوې دانې
۵- اوږه درې دانې ۶- ترميده اوږه درې د خوړو کاچوڼي ۷- غټ خوږ مرچک يوه دانه
۸- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۹- تازه ګشنيز لږ څه ۱۰- نازکه ډوډۍ د ضرورت
په اندازه ۱۱- غوړي د سره کېدو لپاره.

د پخېدو تړن ۵:

په کړايي کي لږ غوړي واچوئ، پياز پکېني سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ورواچوئ، پکېني سرې يې کړئ. بيا خواړه مرچک ورواچوئ پکېني سره يې کړئ. بيا مالګه او مرچک ورواچوئ. روميان او اوږه هم ورواچوئ په پای کي لږ اوبه ورواچوئ چي غوښي او سبزيجات پکېني پاڅه سي. په پای کي میده سوي ګشنيز ورواچوئ، اور يې وړ بند کړئ. بيا د تبخي نازکه ډوډۍ په چاره څو ځايه کړئ، په هره ټوټه کي يې لږ لږ کوفته واچوئ، ډوډۍ وپېچئ. په اوږو کي لږ اوبه واچوئ، سره ويې لږئ. په دغو اوږو باندي د ډوډۍ څو کي

ور بندي کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ. بيا يې د روميانو د کيچف سره را واخلي.

د چرگ د غوښوړول

لړين موږ:

- ۱- د چرگ کوفته سوي غوښي نيم کپلو ۲- پياز دوې دانې ۳- هگۍ دوې دانې
 - ۴- ترميده اوږه يو گيلاس ۵- شيدې يا اوبه يو گيلاس ۶- مالگه د ضرورت په اندازه
 - ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۸- د روميانو رب يوه د خوړو کاچوغه ۹- مايونيز ساس
- د ضرورت په اندازه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپ:

خلور د خوړو کاچوغي غوړي په کړايي کي واچوئ، پياز پکښي سره کړئ. بيا کوفته سوي غوښي ور واچوئ، پکښي سرې يې کړئ. بيا مالگه، تور مرچ او رب ور واچوئ، ښه يې سره کړئ. بيا دوې دانې هگۍ په يوه کاسه کي ماتي کړئ، يو گيلاس اوبه ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا مالگه او اوږه ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ چي غټي پکښي پاته نه سي. بيا کړايي پر اور کښېږدئ، غوړه يې کړئ، يوه غټه کاچوغه اوږه ور واچوئ، کړايي سره وښوړوئ، چي ټوله کړايي سره ونيسي. کله چي يې يوه خوا پخه سول، بله خوا يې راواړوئ چي پخه سي. ټولي په دې ډول سره پخې کړئ. بيا په هري ډوډۍ کي دوې کاچوغي مواد واچوئ، ډوډۍ سره وپېچئ، رول ځني جوړ کړئ. د کيچف يا چکني سره يې را واخلي.

د چرگ د غوښو بل ډول رول

لړين موږ:

- ۱- د چرگ غوښي يو نيم کپلو ۲- لېمبو درې دانې ۳- اوږه او ادرك يوه د خوړو کاچوغه
 - ۴- سپينه سرکه دوې د خوړو کاچوغي ۵- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه ۶- شنه او
- سره مرچک د ضرورت په اندازه ۷- غوړي د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تپ:

په کړايي کي د چرگ غوښي، مالگه، اوږه، ادرك، سرکه او لږ اوبه واچوئ، سر يې وربند کړئ چي د چرگ غوښي پخې سي. کله چي يې اوبه وچي سي، تور مرچ، شنه او سره مرچک پر واچوئ. بيا په کړايي کي غوړي سره کړئ، چرگ ور واچوئ، پر سر يې د لېمبو اوبه ورواچوئ. کله چي لږ سور سو، د ډوډۍ سره را واخلي.

د غوښوړول د منتو په دېگ کې

اړين مواد:

- ۱- ښه د گيلگي توري غوښي نيم کېلو ۲- پياز يوه دانه ۳- دلمه يې مرچک يوه دانه
 - ۴- کرفس (د گشنيز په ډول تر کاري ده) لږ څه ۵- لېمبو درې دانې ۶- مسترډ ساس
 - د ضرورت په اندازه ۷- غوړي لږ څه ۸- د خلال خاشې د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تر ټيپ:

غوښي نازکي نازکي، پلني پرې کړئ، د غوښو په ځانگړي چکش باندې يې ښه وټکوي چي نازکي سي. په مسترډ ساس کې د لېمبو اوبه، مالکه، مرچک، تور مرچ واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا پياز، مرچک کرفس ښه ميده ميده کړئ، زردکي تر تراشک وباسئ، مالکه او مرچک ور واچوئ، دا ټول مواد سره گډ کړئ. بيا يوه يوه ټوټه غوښي را واخلي، مسترډ ساس پر وموړئ، ميده سوي مواد يوه يوه کاچوغه پکښې واچوئ. غوښي پېچي او د خلال په خاشه يې ټينگوئ. بيا دا په لږو غوړو کې سره کړئ، د منتو په دېگ کې اوبه وايشوئ، يو قالب پر کښېږدئ، دغه غوښي پکښې واوډئ د شلو دقيقو لپاره يې په توبن کې پخې کړئ.

د لېزانيا او سبزي پالکورو

اړين مواد:

- ۱- سبزي پالک ۳۰۰ گرامه ۲- پوڅه ۱۰۰ گرامه ۳- د پيزا پوڅه ۲۰۰ گرامه ۴- مالکه او
 - مرچک د ضرورت په اندازه ۵- تر ماشين ايستل سوي روميان يا رب د ضرورت په اندازه
 - ۶- د ليزانيا اوږه د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو تر ټيپ:

لومړی د سبزيو پاڼي وايشوئ. بيا يې په چاره باندې ميده کړئ. ليزانيا هم د دوو يا درو دقيقو لپاره وايشوئ او له اوبو څخه يې راوباسئ. بيا په ميده سوو سبزيو کې پوڅه واچوئ، سره گډ يې کړئ، مالکه او مرچک هم ور واچوئ. بيا دغه گډ سوي مواد يوه يوه کاچوغه په ليزانيا کې ايردئ او رول ځني جوړوئ او د پيزا په غاب يا غوري کې يې ايردئ. کله چي مو ټول رولونه واوډل، بيا روميان يا رب پر واچوئ، پر سريې تر تراشک ايستل سوي پوڅه واچوئ او د څو دقيقو لپاره يې په دابن کې کښېږدئ.



د غوايي د پښو غورمه

اړين موږه:

۱- د غوايي پښې دوې دانې ۲- د گشنيز وچ تخم دوې د خوړو کاچوغي
۳- کور کومن دوې د چايو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغي ۵- گرمه مساله
يوه د خوړو کاچوغي ۶- لمبو دوې دانې ۷- پياز دوې دانې ۸- مالگه او مرچک د ضرورت
په اندازه.

د پخېدو طريقې:

پښې پرېولې، په دېگ کې لږ غوړي واچوئ. اوږه، ادرک او د گشنيز تخم پکښې سره
کړئ. بيا ميده سوي پياز ور واچوئ. کور کومن، مالگه، مرچک، گرمه مساله هم ور
واچوئ. بيا پښې ور واچوئ، د ښوروا په اندازه اوبه ور واچوئ، سر يې وربند کړئ، پر اور يې
کښېږدئ اوړي ور خام کړئ. کله چې پښې پخې سوې، که مو غورمه په کار وه اوبه يې لږ
وچي کړئ.

دوهم ډول د پښو غورمه

اړين موږه:

۱- د غوايي پښې دوې دانې ۲- د گشنيز تخم دوې د خوړو کاچوغي ۳- کور کومن
دوې
د چايو کاچوغي ۴- اوږه او ادرک يوه د خوړو کاچوغي ۵- گرمه مساله يوه د خوړو
کاچوغي ۶- لمبو دوې دانې ۷- پياز دوې دانې ۸- مالگه او مرچک د ضرورت په اندازه
۹- مستې لږ څه.

د پخېدو طريقې:

لومړی پښې په دېگ کې واچوئ، دوې دانې اوږه او اوبه ور واچوئ، پر اور يې کښېږدئ.
کله چې پښې پخې سوې، غټ هډوکي ځني ليري کړئ. يخني يې صاف کړئ. په يوه دېگ
کې غوړي سره کړئ، پياز پکښې سره کړئ. بيا اوږه او ادرک پکښې سره کړئ. بيا ټوله
مساله لکه کور کومن، د گشنيز تخم، گرمه مساله، مالگه، مرچک ور واچوئ، سره يې

کړئ. دوې چایخوری مستې ور واچوئ، سره یې کړئ. د پنبې پنځې سوي غوښې ور واچوئ، یخني هم ور واچوئ پر خام اور یې دم کړئ.

درېیم ډول د پنبو غورمه

اړین مواد:

- ۱- د غوايي پنبې دوې دانې ۲- نخود یو گیلان ۳- رب دوې د خوړو کاچوغي
- ۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- غوړي لږ څه ۶- پیاز دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

په دېګ کې غوړي واچوئ، پیاز پکښې سره کړئ. بیا پنبې او نخود ور واچوئ. د ضرورت په اندازه اوبه ور واچوئ. مالګه او مرچک هم ور واچوئ، سر یې وربند کړئ چې پنبې او نخود پاخه سي. کله چې پنبې پنځې سوې، د دېګ سر ور خلاص کړئ. دېګ پر اور کښېږدئ چې اوبه یې وچي سي او پر غوړو راسي. بیا رب په لږو اوبو کې حل کړئ، ور وایې چوئ. ویې لړئ چې رب د غوړمې سره حل سي. بیا تور مرچ پر ودوړوئ، غورمه تیاره ده.

د اښې املېټ

اړین مواد:

- ۱- زردکي یوه دانه ۲- اوي کډو یوه دانه ۳- دلمه یې مرچک یوه دانه ۴- شنه پیاز یوه
- دسته ۵- اوږه څلور د خوړو کاچوغي ۶- د وریجو اوږه درې د خوړو کاچوغي
- ۷- هګۍ درې دانې ۸- مالګه، مرچک او تور مرچ د ضرورت په اندازه ۹- غوړي لږ څه.

د پخېدو ترتیب:

زردکي، اوي کډو تر تراشک وباسئ، مرچک هم خلال کړئ. شنه پیاز میډه کړئ، ټول میډه سوي مواد په یوه کاسه کې واچوئ. د هګۍ ژیر، اوږه، د وریجو اوږه مالګه او مرچک هم ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د هګۍ سپین د لسو یا پنځلسو دقیقو لپاره په برقي مکسر باندي ووهئ، چې لکه کریم داسي سي. بیا یې موادو ته واچوئ، ورسره ګډ یې کړئ. قالب ښه غوړ کړئ، دغه مواد ورواچوئ، په تاوده دښن کې یې کښېږدئ، په لسو یا پنځلسو دقیقو کې پخېږي.

د سبزي پالکو د اښې کوکو

اړین مواد:

- ۱- سبزي پالک یو کپلو ۲- پوڅکۍ نیم گیلان ۳- د پیزا پوڅه ۵۰ گرامه



۴- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۵- روميان دوې دانې ۶- هګۍ پنځه دانې ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچونګه ۸- غوړي لږ څه.

د پخېدو تر ټيټې:

د سبزي پالکو پاني میده کړئ. په دېګ کې لږ غوړي واچوئ. سبزي پکښې واچوئ چې پاسته سي. پوڅکۍ هم میده میده کړئ ور وايې چوئ. روميان هم میده کړئ ور وايې چوئ. مالګه او مرچک هم ور واچوئ، اور پر بند کړئ. تور مرچ هم ور واچوئ، کښې يې ږدئ چې ساړه سي. پوڅه تر تراشک وباسئ، بيا هګۍ په يوه کاسه کې ماتي کړئ، ښه يې سره ووهئ. تر تراشک ايستل سوې پوڅه هم ور واچوئ، سره ګډ يې کړئ. بيا سره سوي سبزي ور واچوئ سره ګډ يې کړئ. بيا ستاسي د خوښي قالب غوړ کړئ، دغه مواد ورواچوئ، هغه پاتي هګۍ او پوڅه چې په کاسه کې دي هغه په کاچونګه پر سر ورواچوئ، په دښ کې يې کښېږدئ.



پيازي ډوډۍ

لړ پين موږه:

- ۱- پياز يوه دانه ۲- رومي يوه دانه ۳- شنه پياز څلور دانې ۴- تازه مرچک دوې دانې
- ۵- زيره يوه د چايو کاچوغه ۶- ترميده اوږه درې گيلاسه ۷- وچه خميره يوه د چايو کاچوغه ۸- بېکينک پوډر يوه د چايو کاچوغه ۹- هکۍ يوه دانه ۱۰- غوړي لږ څه
- ۱۱- مالگه د ضرورت په اندازه.

د پنځېدو تر ټيپ:

په اوږو کي زيره، لږ غوړي، خميره، بېکينک پوډر او مالگه واچوئ، په اوبو يې پاسته واغږئ د يوه ساعت لپاره يې کنبېږدئ چي خمير سي . بيا پياز، ورمي، شنه پياز او مرچک میده کړئ د خميرو اوږو سره يې گډ کړئ. بيا د دابن قالب غوړ کړئ، دغه اوږه پکښي هوار کړئ، پر سر يې وهل سوې هکۍ و موږئ، په دابن کي يې کنبېږدئ، په پنځلسو دقيقو کي پخېږي.

لېمبويي ډوډۍ

لړ پين موږه:

- ۱- ترميده اوږه ۴۵۰ گرامه ۲- بوره ۱۵۰ گرامه ۳- خميره دوې د چايو کاچوغي
- ۴- کوچي ۱۰۰ گرامه ۵- د لېمبو اوبه شپږ کاچوغي ۶- د لېمبو او مالتي پوستکي لږ لږ
- ۷- يې د ضرورت په اندازه.

د پنځېدو تر ټيپ:

لومړۍ په لږ گرمو اوبو کي خميره او بوره واچوئ، له څو دقيقو وروسته اوږه، د لېمبو اوبه، د لېمبو او مالتي وچ میده سوي پوستکي ور واچوئ، ښه پاسته يې واغږئ، کوچي هم ور واچوئ او د يوه ساعت لپاره يې په تاوده ځای کي کنبېږدئ چي خمير سي. بيا د دابن غالب غوړ کړئ، دغه ډوډۍ پکښي واچوئ، په دابن کي يې پخه کړئ. پياوړته: که لېمبو نه وي، د نارنجو له اوبو څخه گټه واخلي.

د برگر ډوډۍ

لړ پين موږه:

- ۱- شير گرمي اوبه دوه گيلاسه ۲- ترميده اوږه څلور گيلاسه ۳- وچه خميره يوه



د خوړو کاچوغه ۴- غوړي يا کوچي يوه د خوړو کاچوغه ۵- بوره يوه د خوړو کاچوغه ۶- مالگه يوه نیمه د چایو کاچوغه.

د پخېدو تر ټیپ:

په يوه گيلاس اوبو کي خميره او بوره حل کړئ، په تاوده ځای کي يې د څو دقيقو لپاره کښېږدئ. بيا يو گيلاس پاته اوبه، مالگه، ويلې سوي غوړي او اوږه ورواچو، وايې اغېزئ. بيا دغه اوږه په يوه تاوده ځای کي کښېږدئ چي خمير سي. بيا اوږو ته مش ت ورکړئ او د يوې مالتې په اندازه زوالې ځني جوړي کړئ. د دابن قالب غوړ کړئ او په لږ فاصلې سره دغه زوالی د دابن په قالب کي کښېږدئ. بيا قالب په يوه تاوده ځای کي کښېږدئ چي دوه برابره سي. کله چي خمير سوه، قالب په تاوده سوي دابن کي کښېږدئ، لومړی پتنوس د دابن په لوړه برخه کي کښېږدئ چي په ۴۰۰ درجو کي، په شلو دقيقو کي دا ډوډۍ پخې سي. کله چي ډوډۍ پخې سوې، مخ يې په برس باندي ورغوړ کړئ.

ډبل روټي يا ساندويچ ډوډۍ

لږ يې موږ:

۱- ترميده اوږه چي دوه ځله غلبېل سوي وي، درې گيلاسه ۲- شیر گرمي اوبه يو گيلاس ۳- وچه خميره دوې نيمې د مربا خوړۍ کاچوغي ۴- مالگه يوه د چایو کاچوغه ۵- جامد غوړي يوه د خوړو کاچوغه ۶- بوره يوه د خوړو کاچوغه.

د پخېدو تر ټیپ:

يو گيلاس اوبه په کاسه کي واچوئ، خميره او بوره پکښي حل کړئ، سريې ورپټ کړئ چي خميره سپين ځک وکړي. بيا مالگه، غوړي او اوږه ورواچوئ او د لسو دقيقو لپاره يې ښه واغېزئ چي ښه پاسته سي. بيا دغه اوږه په غوړ لاس باندي زواله کړئ، په کاسه کي يې په يوه تاوده ځای کي کښېږدئ چي اوږه خمير سي. او دوه برابره سي. بيا اوږه راواخلئ پر تخته باندي وچ اوږه وپاشئ. بيا يو څلور کنجه قالب غوړ کړئ او دغه اوږه پکښي واچوئ چي قالب نيمی په اوږو وپوښل سي. بيا د اوږو مخ لږ ورغوړ کړئ او په تاوده ځای کي يې کښېږدئ چي وېر سيري. بيا دابن په ۴۰۰ درجو کي تود کړئ او دا قالب د نيم ساعت لپاره پکښي کښېږدئ چي ډوډۍ پخه سي. کله چي پخه سول، کښې يې ږدئ چي سره سي. بيا يې په چاره باندي نازکه نازکه پرې کړئ او د ساندويچ لپاره يې استعمال کړئ.

ناشتا

لړ پين مواد:

- ۱- ترميده اوږه دوه گيلاس ۲- شيدې يو گيلاس ۳- هگۍ دوې دانې ۴- بېکينگ پوډر
 - يوه د چايو کاچوغه ۵- کنجدي د ضرورت په اندازه ۶- خميره يوه د خوړو کاچوغه
 - ۷- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۸- بوره دوې د خوړو کاچوغي.
- د پخېدو تر تيب:

يوه هگۍ په يوه کاسه کې ماته کړئ، ښه يې سره ووهئ. دوې د خوړو کاچوغي بوره او يوه کاچوغه خميره هم ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. شيدې لږ تودې کړئ، يوه د خوړو کاچوغه غوړي هم ور واچوئ. بيا وهل سوې هگۍ ته اوږه واچوئ. ښه يې په لاسو کې وموړئ چي هگۍ او اوږه ښه سره گډ سي. بيا بېکينگ پوډر هم ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا شيدې ور واچوئ او ښه پاسته اوږه واغږئ. بيا له دغو اوږو څخه د يوې هگۍ په اندازه گردۍ گردۍ زوالې جوړي کړئ. بيا يې په لاسو باندي اوږدې اوږدې لولې کړئ. بيا دوې لولې د چوتي په شان يو پر بل واوړوئ، سره گردۍ يې کړئ. د دانې په قالب کې يې کښېږدئ. بيا يوه هگۍ په يوه کاسه کې سره ووهئ، په برس باندي د هگۍ ژير په ناشتاوو باندي ووهئ، لږ کنجدي پر واچوئ، په دانې کې يې کښېږدئ.

د مشنگو ناشتا

لړ پين مواد:

- ۱- ايشولي مشنگ يو گيلاس ۲- ايشولي عدس (سره دال) يو گيلاس ۳- تازه
 - گشنيز او تازه مرچک د ضرورت په اندازه ۴- اوږه درې دانې ۵- د لېمبو اوبه دوې
 - د خوړو کاچوغي ۶- هگۍ دوې دانې ۷- وچ گشنيز يوه د چايو کاچوغه ۸- مالگه
 - د ضرورت په اندازه ۹- د ډېگ مساله يوه د چايو کاچوغه ۱۰- غوړي يوه د خوړو کاچوغه.
- د پخېدو تر تيب:

مشنگي، عدس، گشنيز، اوږه، د لېمبو اوبه او مرچک ټول تر ماشين وباسئ. هگۍ، مالگه، د گشنيز تخم او مساله غوړو ته واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا قالب غوړ کړئ، دغه مواد د کلچو په ډول جوړ کړئ. په قالب کې يې کښېږدئ او د لسو دقيقو لپاره يې په دانې کې کښېږدئ يا يې د کباب په ډول په غوړو کې سره کړئ.



چکني

اړين مواد:

۱- مستې ۱۲۵ گرامه ۲- ميده سوي گشنيز دوې کاچوغي ۳- د گشنيز تخم دوې د چايو کاچوغي ۴- تور مرچ يوه نيمه کاچوغي ۵- مالگه د ضرورت په اندازه. د خوړلو لپاره تيار کړئ:

مستې، د مرچکو ساس، د گشنيز تخم، مرچ او مالگه سره واچوئ، ښه يې په پنجه ووهئ، بيا تازه گشنيز ور واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ، چکني تيار دي.

د املې چکني

اړين مواد:

۱- وچه نعنا دوې د خوړو کاچوغي ۲- د املې لعاب نيمه چاينخوری ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي ۴- بوره يوه د خوړو کاچوغي ۵- مالگه د ضرورت په اندازه. د خوړلو لپاره تيار کړئ:

د املې په لعاب کي وچه نعنا، مالگه، بوره او تور مرچ واچوئ، سره گډ يې کړئ، چکني تيار دي.

د مستو چکني د بادرنګ سره

اړين مواد:

۱- مستې نيم کپلو ۲- بادرنګ دوې دانې ۳- کشمش ۷۵ گرامه ۴- جوز (چارمغز) ۷۵ گرامه ۵- وچه نعنا لږ څه ۶- مالگه د ضرورت په اندازه ۷- تور مرچ يوه د چايو کاچوغي. د خوړلو لپاره تيار کړئ:

لومړی کشمش پاک کړئ، ښه يې پرېولئ او په سړو اوبو کي يې د څو ساعتونو لپاره خيسته کړئ. جوز ميده ميده کړئ. بادرنګ هم سپين کړئ، ميده ميده يې کړئ. کشمش له اوبو څخه راوباسئ، د جوزو سره يې گډ کړئ. جوز کشمش،

بادرنګ، مالګه، تور مرچ او وچه نعناتول مستو ته واچوئ، سره ګډ يې کړئ، د مستو چکني تيار دي.

خواره، تروه چکني

اړين مواد:

۱- املې ۱۲۵ ګرامه ۲- ګوره ۲۵۰ ګرامه ۳- تور مرچ يوه د چايو کاچوغه ۴- چاټ مساله يوه د چايو کاچوغه ۵- د لېمبو اوبه يوه د خوړو کاچوغه ۶- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۷- وچ شونډ لږ څه ۸- وچه نعنالږ څه ۹- سپر کی لږ څه.

د پخېدو ترتيب:

د املې ګاته لعاب وباسئ، ګوره ورواچوئ، دا په يوه دېګ کې واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. ټول ميده سوي مواد ورواچوئ. کله چې ګاته سول اور يې وړ بند کړئ. کله چې ساړه سول ويې خورئ.

د روميانو خوړ کيچپ

اړين مواد:

۱- ښه سره روميان يو کېلو ۲- سرکه يوه چايخوري ۳- مالګه او مرچک د ضرورت په اندازه ۴- بوره دوې چايخوري ۵- اوږه پنځه يا شپږ دانې ۶- پياز يوه دانه ۷- کارن فلور خلور د خوړو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

روميان دوه دوه ځايه کړئ، دونه اوبه ورواچوئ چې روميان پکښې پټ سي. مالګه، مرچک، اوږه او پياز وړ واچوئ، پر اور يې کښېږدئ. کله چې روميان ښه خوړين سول، په مکسر کې يې ګډ کړئ. بيا يې تر غلبېل و باسئ. بوره، سرکه او کارن فلور ورواچوئ ويې ایشوئ. کله چې ګاته سول اور يې وړ بند کړئ. چې ساړه سول په بوتلانو کې يې واچوئ.

بل ډول د روميانو خوړ کيچپ

اړين مواد:

۱- روميان پنځه کېلو ۲- کوچني پياز لس دانې ۳- اوږه پنځه دانې ۴- بوره پنځه د خوړو کاچوغي ۵- سرکه دوه نيم ګيلاسه ۶- سره تازه مرچک د ضرورت په اندازه



۷- شنه مرچک د ضرورت په اندازه.

د پخېدو تر تېرېدو:

پياز او اوږه سپين کړئ، ميده ميده يې کړئ. روميان او پياز او اوږه وايشوئ چي پوستکي يې ليري سي او خوړين سي. بيا دغه روميان تر صافي وباسئ چي پوست او دانې يې ليري سي. بيا يې په دېگ کي واچوئ، سرکه او بوره هم ورواچوئ، کنډې يې ږدئ چي وايشي او گاته سي. کله چي گاته سول، په مرتبانو کي يې واچوئ، په يخچال کي يې کنډېږدئ.

پادوڼه: که رب لږ نري وو، په سرکه کي يوه کاچوغه کارن فلور حل کړئ، رب ته يې واچوئ. کله چي وايشېدل په مرتبانو کي يې واچوئ.



د خرما کیک

لړۍ موږ:

- ۱- ترمیده اوږه ۵۰۰ گرامه ۲- بوره ۱۰۰ گرامه ۳- هګۍ دوې دانې ۴- غوړي يا کوچي ۱۵۰ گرامه ۵- بېکینګ پوډر یوه نیمه د چایو کاچوغه ۶- خرما د ضرورت په اندازه ۷- آلبالو د ضرورت په اندازه ۸- شیدې د ضرورت په اندازه.

د پخېدو ترتیب:

اوږه ، بوره او بېکینګ پوډر سره ګډ کړئ. بیا کوچي يا غوړي ورواچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا هګۍ سره ووهئ، ور وایې چوئ. بیا شیدې ورواچوئ. اوږه باید یو څه کلک وي چي په لاسونو نه نښلي. بیا دا اوږه په قالب کي واچوئ، خرما او آلبالو پر واوډئ، په دابن کي یې کښېږدئ.

لېمبويي کیک

لړۍ موږ:

- ۱- هګۍ څلور دانې ۲- اوږه ۱۷۵ گرامه ۳- کوچي ۱۷۵ گرامه ۴- د کیک پوډر دوې د چایو کاچوغي ۵- لېمبو دوې دانې.

د پخېدو ترتیب:

لومړی د هګۍ ژیر او سپین سره بېل کړئ. د هګۍ سپین دونه سره ووهئ چي څک وکړي. بیا د هګۍ ژیر، بوره ، کوچي او د کیک پوډر ښه سره ووهئ چي سره ګډ سي. بیا د هګۍ سپین ور واچوئ، سره ګډ یې کړئ. په پای کي اوږه ور واچوئ ، سره ګډ یې کړئ. بیا یې په هغه قالب کي واچوئ چي دمخه به مو لا غوړ کړی وي او د لېمبو الغې پر واوډئ. په دابن کي یې چي دمخه به مو لا تود کړی وي کښېږدئ، په شلو یا پنځه ویشو دقیقو کي پخېږي.

کیک د پودین سره

لړۍ موږ:

- ۱- هګۍ پنځه دانې ۲- بوره یو د چایو لاستور ګیلاس ۳- اوږه یو ګیلاس ۴- کوچ نیم ګیلاس ۵- بېکینګ پوډر یوه د خوړو کاچوغه.



له پورتنیو موادو څخه کيک پوخ کړئ.

د پودین لپاره اړین مواد:

۱- شیدې یونیم گیللاس ۲- بوره درې کاجوغي ۳- کسترډ پوډر درې د خوړو کاجوغي.
د پخېدو ترتیب:

شیدې وایشوئ، بوره ور واچوئ. کله چې شیدې وایشي، کسترډ پوډر په لږو سړو شیدو کې حل کړئ، شیدو ته یې واچوئ او ښه کلک پودین پوخ کړئ. بیا یې پر کيک باندي واچوئ، په یخچال کې یې کښېږدئ.

د مڼو کيک

اړین مواد:

۱- ترمیده اوږه یو نیم گیللاس ۲- مڼې دوې دانې ۳- بېکینګ پوډر یوه کاجوغه
۴- کوچي ۵۰ گرامه ۵- بوره یو گیللاس ۶- وانیلا نیمه د چایو کاجوغه ۷- هګۍ درې دانې
۸- مستې نیمه چایخوری ۹- غوړي نیمه چایخوری ۱۰- دال چینی نیمه د چایو کاجوغه.
د پخېدو ترتیب:

لومړۍ بوره، کوچي، غوړي او هګۍ سره ووهئ. بیا مستې ورواچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا بېکینګ پوډر او وانیلا ورواچوئ، ښه یې سره ووهئ. بیا اوږه ور واچوئ، ښه یې سره ګډ کړئ. بیا د کيک قالب غوړ کړئ، ناسوزه کاغذ پکښي هوار کړئ، د کيک مواد پکښي واچوئ. بیا مڼه سپینه کړئ، دوه ځایه یې کړئ. بیا یې الغه الغه کړئ، پر کيک یې واوډئ، پر سر یې دال چینی وپاشئ.

جیلي لرونکی کيک

اړین مواد:

۱- پوخ سوی کيک یو کپلو ۲- سره جیلي یو گیللاس ۳- زرغونه جیلي یو گیللاس
۴- ژیر جیلي یو گیللاس ۵- ملایي یوه قطۍ ۶- میده سوې بوره نیم گیللاس.
د پخېدو ترتیب:

لومړۍ یو کوچنی ډېک پر اور کښېږدئ. په یوه گیللاس اوبو کې سره جیلي واچوئ، ویې لږئ په ډېک کې یې واچوئ چې وایشي. کله چې وایشېدل، په یوه کاسه کې یې واچوئ چې ساړه سي. بیا ژیر او زرغونه جیلي هم په دغه ډول پاخه کړئ، کښې یې ږدئ چې ساړه سي او سره ونيول سي. بیا بوره او ملایي په مکسر کې ښه ووهئ چې ملایي لکه کریم داسي سي. بیا

کيک کوچنی کوچنی خلور کنجه ټوټه کړئ، په يوه کاسه کې يې واچوئ. وهل سوی کریم پر واچوئ، جيلي هم خلور کنجه پرې کړئ، يو څه راوگرځوئ، نور کيک او کریم ته واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا په يوه ښايسته قالب او کاسه کې پلاستيک هوار کړئ، پاته جيلي ور واچوئ. بيا گډ سوی کریم او کيک ور واچوئ، په کاچوغه يې کښېکارئ چې د قالب شکل ځان ته ونيسي. بيا يې په يوه گردې غوري کې چپه راواړوئ، پلاستيک ځني ليري کړئ. دا کيک د کوچنيانو لپاره جوړ کړئ. ځکه چې د کوچنيانو جيلي ډېر خوښېږي.

د کبلي کيک د جوزو (چار مغزو) سره

لړ پښ موږ:

- ۱- ترميده اوږه درې گيلاس ۲- ملايي يو گيلاس ۳- کوچي ۱۰۰ گرامه ۴- هکي دوې دانې ۵- میده سوې بوره يو نیم گيلاس ۶- لېمبو دوې دانې ۷- جوز يو گيلاس ۸- کبلي درې دانې ۹- بېکينگ پوډر يوه د خوړو کاچوغه ۱۰- دال چيني يوه د چايو کاچوغه ۱۱- وانيل يوه د چايو کاچوغه ۱۲- مالگه يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو تړن:

لومړی کوچي ويلي کړئ، مکسر ته يې واچوئ. پیرو، د لېمبو اوبه، هکي او بوره ورواچوئ، ښه يې گډ کړئ. که برقي مکسر نه وي، په لاسي مکسر باندې يې ښه گډ کړئ. بيا دال چيني، بېکينگ پوډر، مالگه او دوې دانې کبلي ور واچوئ چې د نورو موادو سره ښه گډ سي او کبلي خوړنې سي. بيا اوږه ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا قالب غوړ کړئ، لږ اوږه پر وپاشئ. د کيک مواد نیم قالب ته واچوئ. بيا میده سوي جوز پر واچوئ. بيا پاته يوه کبله الغه الغه کړئ، پر ويې اوډئ. بيا پاته د کيک مواد پر واچوئ، پر سر يې پاته جوز واچوئ. په تاوده سوي دابن کې يې کښېږدئ، په نیم ساعت کې پخېږي.

کلچي

لړ پښ موږ:

- ۱- ترميده اوږه يو نیم گيلاس ۲- هکي خلور دانې ۳- وانيل يوه د چايو کاچوغه ۴- میده سوې بوره د ضرورت په اندازه ۵- بېکينگ پوډر يوه د خوړو کاچوغه ۶- غوړي درې د خوړو کاچوغي ۷- اوبه دوه گيلاسه.

د پخېدو تړن:

په يوه ډنک کې غوړي او دوه گيلاسه اوبه واچوئ، چې وايشي. کله چې اوبه وايشېږي،

اوږه ور واچوئ، ښه يې ولږئ، اوږه لکه کلکه حلوا داسي کيږي. د يو څو دقيقو لپاره يې ښه سره کړئ. بيا يې په مکسر کي واچوئ، ګډ يې کړئ. بيا يوه يوه هګۍ ور واچوئ، تر څو اوږه او هګۍ ښه سره ګډ سي. بيکينګ پوډر او وانيلا هم ورواچوئ. بيا دغه مواد په يوه کڅوڼه کي واچوئ، د کڅوڼي لاندنۍ خوا لږ ورپرې کړئ. د دښن قالب تود کړئ، غوړ يې کړئ. دغه کڅوڼه کښېکارئ او په قالب کي کوچنۍ کوچنۍ کلچې کښېږدئ. بيا قالب په دښن کي کښېږدئ. دغه کلچې په پنځو يا شپږو دقيقو کي پخيري. کله چي مو کلچې را وايستي او سرې سوې، ميده سوې بوره او پيسته پر واچوئ.

خرمايي کلچې

لږين مواد:

- ۱- ترميده اوږه دوه ګيلاسه ۲- بوره نيم ګيلاس ۳- کوچي يا غوړي ۵۰ ګرامه
- ۴- د هګۍ ژيړ دوې دانې ۵- خرما د ضرورت په اندازه ۶- وانيلا يوه د چايو کاچوڼه
- ۷- بادام د ضرورت په اندازه ۸- بيکينګ پوډر يوه د چايو کاچوڼه ۹- شيدې لږ څه.

د پخيدو ترتيب:

په يوه کاسه کي اوږه واچوئ، ويلي سوي کوچي ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د هګۍ ژيړ، ميده سوې بوره، وانيلا او بيکينګ پوډر ور واچوئ، په لږو شيدو يې واغږئ. د خرما مندکي ځني وباسئ، په منځ کي يې يوه يوه دانه بادام کښېږدئ. بيا دغه اوږه په آشګز باندي هوار کړئ، چي نه ډېر نازک وي او نه ډېر پنډ. په چاره باندي يې کوچني کوچني څلور کنجه پرې کړئ، په هره ټوټه اوږو کي يوه دانه خرما کښېږدئ او د اوږو دوې څوکي سره بندي کړئ، چي د خرما يو سر او بل سر راوتلی وي. بيا يې د دښن په قالب کي واوډئ، په دښن کي يې د شلو دقيقو لپاره کښېږدئ.

پاڅوڼه: دښن بايد لس دقيقې دمخه تود وي.

د خرما څخه ډکي کلچې

لږين مواد:

- ۱- ترميده اوږه يو کبلو ۲- غوړي ۳۰۰ ګرامه ۳- بيکينګ پوډر يوه د خوړو کاچوڼه
- ۴- مستي د ضرورت په اندازه.

د کلچو د منځ لپاره موږ:

- ۱- خرما يو کبلو ۲- د جوزو (چارمغزو) مغز ۲۵۰ گرامه ۳- دال چيني دوې د چايو کاجوغي ۴- غوړي دوې د خوړو کاجوغي.
- د پخېدو تر ټيټ:

غوړي، مستې او بکينگ پوډر په کاسه کي واچوئ، سره گډيې کړئ. بيا اوږه لږ، لږ ور واچوئ، سره گډيې کړئ، تر څو بڼه پاسته اوږه ځني جوړ سي او چي په لاس پوري ونه نښلي. په يوه نايلون ټوکر کي يې وپېچئ، د يوه ساعت لپاره يې کښېږدئ. خرما بڼه خوړينه کړئ. جوز هم ميده کړئ د دار چيني او هبل سره يې خرما ته واچوئ، سره گډيې کړئ. دوې د خوړو کاجوغي غوړي هم ور واچوئ. بيا اوږه راواخلئ دهگۍ په اندازه زوالې ځني جوړي کړئ. بيا هره زواله لږ، هواره کړئ، يوه کاجوغه خرما پکښي کښېږدئ بيرته يې وپېچئ. بيا يې په ورغوي باندي لږ کښکاوئ چي لکه کلچه داسي شکل پيدا کړي يا يې د کلچو په قالب باندي قالب کړئ. ټولي کلچې په دې ډول سره جوړي کړئ. د دانښ په قالب کي يې کښېږدئ. په لسو يا پنځلسو دقيقو کي پخيري.

نمکي کلچې

لږين موږ:

- ۱- ترميده اوږه دوه گيلاسه ۲- هگۍ دوې دانې ۳- کوچي ۱۵۰ گرامه ۴- مالگه د ضرورت په اندازه ۵- سياه دانه د ضرورت په اندازه ۶- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۷- وانيل لږ څه ۸- شيدې د ضرورت په اندازه ۹- وچه خميره يوه د چايو کاجوغه.
- د پخېدو تر ټيټ:

اوږو ته دوې دانې هگۍ، اوبه سوي کوچي، وانيل، مالگه، بيکينگ پوډر ور واچوئ، بڼه يې سره گډ کړئ. بيا يې په شيدو باندي بڼه پاسته واغبرئ. د يوه ساعت لپاره يې په تاوده ځای کي کښېږدئ. بيا ستاسي دخوښي کلچې ځني جوړي کړئ. د هگۍ ژر په ووهئ. سياه دانه پر واچوئ او په تاوده دانښ کي يې کښېږدئ. په څو دقيقو کي پخيري.

بل ډول نمکي کلچې

لږين موږ:

- ۱- ترميده اوږه درې گيلاسه ۲- خوږې مستې يوه چايخوړۍ ۳- کوچي يوه چايخوړۍ ۴- مالگه دوې د چايو کاجوغي ۵- دهگۍ ژير دوې دانې ۶- سياه دانه لږ څه ۷- وانيل يوه د چايو کاجوغه ۸- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۹- وچه خميره يوه د چايو کاجوغه.

د پخيدو تر ټيپ:

مستي د کوچو، غوړو او مالګي سره ګډي کړئ. اوږه ور واچوئ. پاسته يې واغبرئ. که يې اوږه کلک وي، لږ شيدې ور واچوئ. د يوه ساعت لپاره يې کنبېږدئ. بيا د خپلي خوښي کلچې ځني جوړي کړئ. دهګۍ ژير پر وموړئ، لږ سياه دانه پر واچوئ، په دابن کي يې پخې کړئ.

د مڼو کلچه

د پخيدو تر ټيپ:

- ۱- ترميده اوږه دوه نيم ګيلاس ۲- منې درې دانې ۳- کوچي ۱۵۰ ګرامه
- ۴- کشمش نيمه چايخوړۍ ۵- هګۍ دوې دانې ۶- بادام ۱۰۰ ګرامه ۷- لمبو يوه دانه
- ۸- بوره د ضرورت په اندازه.

د پخيدو تر ټيپ:

لومړی يوه هګۍ او درې کاچوغي بوره سره ووهئ. کوچي ويلي کړئ ور وايې چوئ. بيا اوږه ور واچوئ، وايې غبرئ. بيا مڼه سپينه کړئ، الغه الغه يې کړئ. د منځ دانې يې وباسئ. په کړايي کي يې د لږو اوبو سره واچوئ، يو جوش ور کړئ. د لمبو اوبه هم ور واچوئ. کله چي اوبه وچي سوې اوړي ور بند کړئ. بيا اوږه دوه ځايه کړئ، يوه برخه يې په آش ګز باندي هواره کړئ. په قالب کي يې هوار کړئ، پر سريې کشمش واچوئ، بيا مڼه پر واوډئ. بيا میده سوي بادام پر واچوئ. بيا پاته اوږه په آش ګز باندي هوار کړئ، په قالب باندي ګردي يا د زړونو په شکل قالب کړئ. مڼه منظمه پر واوډئ. بيا يوه هګۍ سره ووهئ، په برس باندي يې په دغو کلچو باندي ووهئ او په دابن کي يې کنبېږدئ. په شلو دقيقو کي پخيري.

مېوې لرونکې کلچه

د پخيدو تر ټيپ:

- ۱- ترميده اوږه دوه ګيلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۴- کشمش نيمه
- چايخوړۍ ۵- بادام نيمه چايخوړۍ ۶- پيسته نيمه چايخوړۍ ۷- بيکينګ پوډر يوه
- د چايو کاچوغه ۸۹- میده سوې بوره يو ګيلاس ۹- لمبو دوې دانې.

د پخيدو تر ټيپ:

لومړی بوره او کوچي ښه سره ووهئ، بيا هګۍ ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. که برقي ماشين وي، ډېر به ښه وي. بيا وانيلا او بيکينګ پوډر ور واچوئ. بيا اوږه ور واچوئ، وچي مېوې هم ور واچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا د کيک قالب غوړ کړئ يا المونيم کاغذ پکښي هوار کړئ، جوړ

سوي مواد پکښې واچوئ، د کاچوغي په شا باندي يې صاف کړئ. په تود سوي دابن کي يې د پنځه ويشتو دقيقو لپاره کښېږدئ. کله چي پاخه سول په چاره باندي يې ټوټه ټوټه کړئ.

دوه رنگه کلچې

لړين موټ:

- ۱- بوره يو گيلاس ۲- کوچي ۱۰۰ گرامه ۳- شيدې خلور د خوړو کاچوغي
- ۴- هگۍ دوې دانې ۵- وانيلا نيمه د چايو کاچوغي ۶- ترميده اوږه درې گيلاسه
- ۷- ککاو پوډر ^(۶). دوې د خوړو کاچوغي ۸- بېکنگ پوډر يوه د چايو کاچوغي.

د پخېدو ترتيب:

لومړی کوچي اوبه کړئ. بيا هگۍ په کاسه کي ماتي کړئ، ښه يې سره ووهئ. بيا بېکينگ پوډر، وانيلا او بوره ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ چي د بورې دانې حل سي. بيا اوږه ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا کوچي ورواچوئ او ښه يې د اوږو سره گډ کړئ. بيا شيدې ور واچوئ او اوږه دوه ځايه کړئ. په نيمو اوږو کي ککاو پوډر واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا اوږه په آش گز باندي هوار کړئ، درې ځايه يې کړئ، ککاو اوږه هم هوار کړئ، درې ځايه يې کړئ. بيا يوه ټوټه سپين اوږه، يوه ټوټه ککاو اوږه سره وښلولئ، لږ يې په آش گز باندي ووهئ او په قالب باندي يې د زړونو په ډول قالب کړئ، د دابن قالب غوړ کړئ، ناسوزه کاغذ پر کښېږدئ او کلچې پر واوډئ.

برنجي کلچې

لړين موټ:

- ۱- د وريجو اوږه دوه گيلاسه ۲- ککاو پوډر يو گيلاس ۳- ميده سوي بوره يو گيلاس
- ۴- هگۍ دوې دانې ۵- بېکينگ پوډر يوه د چايو کاچوغي ۶- لمبو يوه دانه ۷- مايع چاکلېټ درې د خوړو کاچوغي ۸- کوچي ۵۰ گرامه ۹- ککاو پوډر درې کاچوغي ۱۰- جوز

(۶) - ککاويا کاکائو د تودو سيمو يوه ونه ده چې تر ۶ مترو پورې جگېږي. پانې يې بيضوي او غټې دي. دلرگي رنگ يې سور دی. د دې ونې دانې چې په پخېدو سره يې رنگ ژېړ يا سور کېږي په ځانگړي ترتيب سره وچوي او کله چې وچې شوې، رنگ يې قهوه يې کېږي. د ککاو دانې ميدوي، د قهوي په څېر بوی کوي او بيا يې د شيدو يا ايشيدلو اوبو سره گډوي او چښي يې. د ککاو له دانو څخه پوډر (Cacao Powder) هم جوړوي، چي د درملو او غذا په توگه يې استعمالوي او د چاکلېټو په جوړولو کي هم ډېر کار ځني اخلي.

(چار مغز) درې کاجوغي.

د پخېدو تر تپې:

ککاو پوډر او هګۍ سره واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا د لمبو پوستکي تر تراشک وباسئ، ور وايې چوئ. بيا ميده سوې بوره ورواچوئ. بيا کوچي ورواچوئ، ښه يې ګډ کړئ. ککاو پوډر هم ورواچوئ. بيا اوږه ورواچوئ، ښه يې ګډ کړئ. نيمه د چايو کاجوغه مالګه هم ورواچوئ.

په غوړو کي سرې سوي کلچې

لړ يې مو!:

۱- تر ميده اوږه يو ګيلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- ميده سوې بوره يو ګيلاس ۴- کوچي يا جامد غوړي ۲۵۰ ګرامه ۵- بېکينګ پوډر يوه د چايو کاجوغه.

د پخېدو تر تپې:

اوږه، بوره، هګۍ او بېکينګ پوډر سره واچوئ، اوږه واغږئ. بيا يې په آشکزي باندې لږ هوار کړئ او دخپلي خوښي سره سمې کلچې قالب کړئ او بيا يې په غوړو کي سرې کړئ.

جوزي کلچې

لړ يې مو!:

۱- تر ميده اوږه يونيم ګيلاس ۲- هګۍ دوې دانې ۳- بېکينګ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۴- غوړي نيم ګيلاس ۵- بوره يو ګيلاس ۶- شيدې دوې د خوړو کاجوغي ۷- وانيلا يا هېل يوه د چايو کاجوغه ۸- جوز د ضرورت په اندازه ۹- مالګه لږ په دوو ګوتو کي.

د پخېدو تر تپې:

غوړي، بوره او يوه دانه هګۍ ښه په مکسر کي ګډ کړئ. بيا بېکينګ پوډر او لږ مالګه او وانيلا ورواچوئ، دوې د خوړو کاجوغي هم ورواچوئ، ښه يې سره ګډ کړئ. بيا اوږه ورواچوئ، په لاس يې واغږئ. بيا يې په آشکزي باندې هوار کړئ. د کلچې په قالب باندې کلچې ځني جوړي کړئ. بيا دهګۍ ژير پر وموړئ، په منځ کي يې لږ لږ ميده سوي جوز واچوئ، په دانې کي يې کښېږدئ. دانې بايد د مخه لا تود سوې وي.

ککاوې کلچې

لړ يې مو!:

۱- کوچي ۱۰۰ ګرامه ۲- اوږه ۱۰۰ ګرامه ۳- بوره ۱۰۰ ګرامه ۴- ککاوې يوه د خوړو

کاجوغه ۵- هکي دوې دانې ۶- د کيک پوډر يوه د چايو کاجوغه.

د پنځېدو تر ټيپ:

لومړی اوږه، ککاو پوډر، د کيک پوډر او بوره سره گډه کړئ. بيا د هکي ژير او کوچي ور واچوئ، ښه يې واغبرئ او د خپلي خوښي کلچې ځني جوړي کړئ. په دابن کي يې د لسو يا پنځلسو دقيقو لپاره کښېږدئ، چي پنځې سي. بيا يې راوباسئ، چي سرې سي.

د نخودو د اوږو کلچې

لړ يې مو ځ:

۱- د نخودو اوږه ۲۰۰ گرامه ۲- ترميده اوږه ۳۰۰ گرامه ۳- میده سوې بوره ۳۰۰ گرامه ۴- وانيلا يوه د چايو کاجوغه ۵- غوړي د ضرورت په اندازه ۶- کنجدي د ضرورت په اندازه.

د پنځېدو تر ټيپ:

تر میده اوږه او د کنجدو اوږه سره گډ کړئ، بوره ورواچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا د ضرورت په اندازه غوړي ور واچوئ او ښه کلک يې په غوړو باندي واغبرئ. وانيلا هم ورواچوئ. بيا دغه اوږه په يوه تاوده ځای کي د يوه ساعت لپاره کښېږدئ. بيا دغه اوږه په آش گز باندي هوار کړئ او ستاسي د خوښي په قالب باندي يې قالب کړئ. د دابن په قالب کي يې واوډئ. په لسو يا پنځلسو دقيقو کي پخېږي.

پفکي کلچه

لړ يې مو ځ:

۱- اوږه دوه گيلاسه ۲- شيدې يو گيلاس ۳- پيروی يو گيلاس ۴- میده سوې بوره يو گيلاس ۵- خميره يوه کاجوغه ۶- هکي دوې دانې ۷- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاجوغه ۸- پيسته او بادام د ضرورت په اندازه.

د پنځېدو تر ټيپ:

اوږه، دوې کاجوغي غوړي، خميره، بيکينگ پوډر، يوه دانه هکي سره گډه کړئ، يوه کاجوغه میده سوې بوره هم ورواچوئ او په شيدو باندي يې واغبرئ، کښې يې ږدئ چي خمير سي. بيا دغه اوږه راواخلئ پر تخته باندي يې لږ هوار کړئ، په منځ کي يې کوچي کښېږدئ شاوخوا يې پر راواړوئ. بيا يې هوار کړئ. بيا يې راټول کړئ. څو واري دا کار وکړئ. بيا يې په پلاستيک کي وپېچئ. بيا پيروی، میده سوې بوره او ککاو پوډر په مکسر کي واچوئ،

کریم ځني جوړ کړئ. بيا اوږه راواخلئ په آش گز باندي يې هوار کړئ چي د يوه انچ په اندازه پنډ والی ولري. بيا يې په قالب يا د چاينکي په سر باندي گردی گردی قالب کړئ، د نيمی کلچو مابين بيا کوچني گردی گردی قالب کړئ. بيا يې په دابن کي کښېږدئ، کله چي پنځې سوې کریم پر وموږئ او سورۍ کلچه پر سر ور کښېږدئ.

مربايي کلچي

اړين موډ:

- ۱- کوچي ۱۰۰ گرامه ۲- ميده سوې بوره نيم گيلاس ۳- ترميده اوږه دوه گيلاسه
 - ۴- هگۍ يوه دانه ۵- وانيلا يوه د چايو کاچوغه ۶- بيکينگ پوډر يوه د چايو کاچوغه
 - ۷- عسل يا د آلبالو مربا د ضرورت په اندازه.
- د پخيدو تړن:

کوچي او بوره سره ووهئ چي رنگ يې سپين واوړئ. بيا هگۍ، بيکينگ پوډر او وانيلا ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ. بيا کرار کرار اوږه ور واچوئ، تر څو ښه پاسته اوږه ځني جوړ سي. بيا اوږه په نایلون ټوکره کي وپېچئ، د دوو يا درو ساعتو لپاره يې کښېږدئ. بيا دا اوږه په آش گز باندي هوار کړئ چي پنډ والی يې د نيمې سانتۍ په اندازه سي. بيا په قالب باندي کلچي ځني قالب کړئ، خو د نيمو کلچو منځونه بيا په بل کوچني قالب باندي قالب کړئ. په دابن کي يې کښېږدئ، په لسو دقيقو کي پخېږي. بيا يې له دابن څخه راوباسئ. بيا هغه کلچي چي منځونه يې سوري نه لري، پر هغو مربا يا عسل وموږئ، سورۍ سوې کلچي پر کښېږدئ، ميده سوې بوره پر وپاشئ.

ککاوې بيسکېټ

اړين موډ:

- ۱- ترميده اوږه يو گيلاس ۲- هگۍ دوې دانې ۳- کوچي سل گرامه ۴- هېل يوه د چايو کاچوغه ۵- ميده سوې بوره يو گيلاس ۶- ککاو پوډر نيم گيلاس ۷- پيروي نيم گيلاس ۸- ککاو چاکلېټ د ضرورت په اندازه.
- د پخيدو تړن:

کوچي، هگۍ او نيم گيلاس بوره په مکسر کي واچوئ، ښه يې سره گډ کړئ. بيا ککاو پوډر ورواچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا اوږه ور واچوئ، سره گډ يې کړئ. بيا پر تخته باندي ميده سوې بوره لږ وپاشئ، اوږه پر تخته کښېږدئ، په آشگرز باندي يې هوار کړئ، په قالب

باندې يې قالب کړئ، په دابن کي يې کښېږدئ چي بسکېټ پاخه سي. بيا په يوه کوچني دېگ کي اوبه واچوئ، بل لوبښي پکښي کښېږدئ. په هغه کي پيروي، او ککاو چاکلېټ واچوئ چي اوبه سي. بيا دغه ککاو پر يوه بيسکېټ باندې لږ واچوئ، بل بيسکېټ پر کښېږدئ. بيا يې په ککاو کي ووهئ او په غاب کي يې کښېږدئ. دا بيسکېټ لويان او کوچنيان په ډېر خوند سره خوري.

د زردکو حلوا

پړين موږ:

- ۱- زردکي يو کپلو ۲- بوره د ضرورت په اندازه ۳- غوړي د ضرورت په اندازه
 - ۴- وچي شيدې نيم گيلاس ۵- هېل يو خوداني ۶- خلال سوي بادام د ضرورت په اندازه.
- پېچېدو تر ټيپ:

زردکي پر بولئ، ويې تراشئ، د منځ کلک نار يې ځني وباسئ او تر تراشک يې وباسئ. په يوه کړايي کي غوړي واچوئ، زردکي پکښي سرې کړئ. کله چي زردکي سرې سوې، او خوړيني سوې، بوره ور واچوئ، ښه يې سره ولړئ او سرې يې کړئ چي د بورې اوبه وچي سي. بيا وچي شيدې ور واچوئ، له اور څخه يې راکښته کړئ. بيا د بادام خلال او هېل هم ور واچوئ، سره گډ يې گډ کړئ. بيا يې د خپلي خوښي په لوبښي کي واچوئ.

بل ډول د زردکو حلوا

پړين موږ:

- ۱- بوره ۳۰۰ گرامه ۲- جيلي دوې قطی ۳- پيروي دوې د خوړو کاجوغي ۴- بادام ۳۰۰ گرامه ۵- زردکي دوه کپلو ۶- وچي شيدې د ضرورت په اندازه ۷- جامد غوړي يا کوچي ۲۰۰ گرامه ۸- تازه شيدې يو گيلاس.

پېچېدو تر ټيپ:

تر تراشک ايستل سوي زردکي او تازه شيدې په دېگ کي واچوئ چي زردکي پخې او اوبه يې وچي سي. بيا وچي شيدې او کوچي په لاس ښه سره گډي کړئ، زردکو ته يې واچوئ، بادام بوره او پيروي هم ور واچوئ. بيا په بل کوچني دېگ کي لږ اوبه واچوئ، جيلي ور واچوئ چي وايشي. بيا د زردکو حلواچي پر غوړو راغله، په پتنوس کي واچوئ، جيلي پر واچوئ، په پنخال کي يې کښېږدئ، چي ساړه سي. بيا يې ټوټه ټوټه کړئ.

د حلوا څخه ډکې سمبوسې

اړين مواد:

- ۱- اوږه نیم کپلو ۲- بوره نیم گیلان ۳- میډه سوې بوره یوه د خوړو کاچوغه
 - ۴- جوز ۲۵۰ گرامه ۵- بادام دوې د خوړو کاچوغي ۶- هېل لږ څه ۷- هګۍ یوه دانه
 - ۸- سوجي یو نیم گیلان ۹- پسته یوه کاچوغه ۱۰- غوړي د ضرورت په اندازه.
- د پخېدو ترتیب:

اوږو ته غوړي، یوه هګۍ، یوه کاچوغه بوره او بېکینګ پوډر ورواچوئ، وپې اغړئ. بیا په یوه دېګ کې لږ غوړي واچوئ، سوجي ورواچوئ، پکښې سره پې کړئ. بیا نیم گیلان بوره ورواچوئ، بیا ایشولي اوبه ورواچوئ. حلوا یخه کړئ، لږ میډه سوي هېل، میډه سوي بادام، پیسته، او جوز ورواچوئ، حلوا تیاره ده.

بیا اوږه په آشکزی یا ماشین باندې نازک کړئ، په برس باندې پې غوړ کړئ. بیا دوه یا درې لایه سر پر سر واچوئ او بیا پې تر ماشین و باسئ. بیا اوږه چارکنجه یا اوږده هر ډول چي ستاسي خوښ وي پرې کړئ، په منځ کې پې یوه یوه کاچوغه حلوا واچوئ، شاوخوا پې بڼه په لاس یا پنجه باندې کښکابړئ او دغه سمبوسې چي دابن مو دمخه تود کړی وي، پکښې کښېږدئ.

خوړې بادامي سمبوسې

اړين مواد:

- ۱- تر میډه اوږه دوه گیلان ۲- میډه بوره نیم گیلان ۳- هګۍ دوې دانې
 - ۴- بادام نیم گیلان ۵- کوچي ۵۰ گرامه ۶- غوړي د سره کېدو لپاره ۷- عسل دوې
- د خوړو کاچوغي ۸- مالګه لږ څه ۹- بېکینګ پوډر یوه د چایو کاچوغه.
- د پخېدو ترتیب:

په اوږو کې یوه هګۍ، کوچي، مالګه، او بېکینګ پوډر واچوئ، په لږ اوبو کې پې واغړئ، او د یوه ساعت لپاره پې کښېږدئ. بیا بادام سپین کړئ، خلال پې کړئ، دوې کاچوغي عسل، میډه سوې بوره، د یوې هګۍ ژیر او هېل ورواچوئ، سره ګډ پې کړئ. بیا اوږه راواخلئ، په آشکزی یا ماشین پې هوار کړئ، په یوه کوچني قالب یا چاینکي په سر پې قالب کړئ. بیا په هره ټوټه اوږو کې یوه کاچوغه ګډ سوي بادام واچوئ، خوله پې وربنده کړئ، لکه کوچنی پېر کې. بیا پې په غوړو کې سره کړئ.

ګلاب جامن

لړ پين مو ځ:

۱- وچي شيدې ۲۵۰ ګرامه ۲- پيروي يوه قطی ۳- سوچي ۱۰۰ ګرامه ۴- بېکينګ پوډر نیمه د چایو کاچوغه ۵- بوره نیم کپلو ۶- غوړي د سره کېدو لپاره ۷- ترمیده اوږه ۵۰ ګرامه. د پخېدو ترتیب:

په دوو ګیلاسو اوبو کې بوره واچوئ او ویې ایشوئ. بیا وچي شيدې او پیروي، ترمیده او سوچي او د کیک پوډر سره واچوئ، ښه یې واغړئ. بیا له دغو موادو څخه د جوز (چارمغز) په شان ګردې ګردې ګلاب جامن جوړ کړئ، په غوړو کې یې سره کړئ او بیا یې د څو دقیقو لپاره په شربتو کې واچوئ. ګلاب جامن تیار دي.

بل ډول ګلاب جامن

لړ پين مو ځ:

۱- شيدې دوه ګیلاسه ۲- اوږه یو ګیلاس ۳- غوړي یو ګیلاس ۴- بوره دوه ګیلاسه ۵- اوبه درې ګیلاسه. د پخېدو ترتیب:

شيدې، اوږه او غوړي سره ګډ کړئ او په لږ و اوبو یې واغړئ. او بیا دا اوږه د جوز په اندازه کوچني کوچني ګردې کړي او په غوړو کې یې سره کړئ. بیا بوره او اوبه سره واچوئ، ګاته شربت ځني جوړ کړئ. بیا سره سوي ګلاب جامن ور واچوئ او د نیم ساعت لپاره یې په شربتو کې کښېږدئ او بیا یې راواخلئ.

د خرما رول

لړ پين مو ځ:

۱- ترمیده اوږه یو کپلو ۲- خرما نیم کپلو ۳- جوز ۲۰۰ ګرامه ۴- بوره نیم ګیلاس ۵- کوچي ۲۰۰ ګرامه ۶- شيدې یو ګیلاس ۷- هګۍ دوې دانې ۸- هېل لږ څه ۹- بېکينګ پوډر یوه د چایو کاچوغه. د پخېدو ترتیب:

په اوږو کې ویلي سوي کوچي، یوه هګۍ، بوره او بېکينګ پوډر واچوئ، ښه یې په لاسو باندي وموږئ. بیا یې په شیدو باندي واغړئ، د یوه ساعت لپاره یې کښېږدئ. بیا د خرما مندکي ځني وباسئ، خوړيني یې کړئ. جوز لږ میده کړئ، د خرما سره یې ګډ

کړئ. بيا اوږه په آشگر باندې هوار کړئ، خرما پکښې هواره کړئ. بيا اوږه وپېچئ، رول ځني جوړ کړئ. بيا يې په چاره باندې د دوو گوتو په اندازه پرې پرې کړئ، د دابن په قالب کې يې کښېږدئ. د هگۍ ژير په ووهئ، په دابن کې يې کښېږدئ. په پنځلسو دقيقو کې پخيري.

قطاب

لړين موډ:

۱- هگۍ دوې دانې ۲- شيدې يو گيلاس ۳- غوړي دوې د خوړو کاچوغي ۴- ترميده اوږه د ضرورت په اندازه ۵- جوز يو گيلاس ۶- بوره دوې د خوړو کاچوغي ۷- عسل دوې د خوړو کاچوغي.
د پخيدو طريقې:

هگۍ په يوه کاسه کې سره ووهئ، شيدې ور واچوئ، ښه يې سره ووهئ، غوړي هم ور واچوئ. بيا د ضرورت په اندازه اوږه ور واچوئ چې د کريم په شان سي. جوز هم میده کړئ، بوره ور واچوئ سره گډيې کړئ. بيا يوه ناسوزه کړايي پر اور کښېږدئ، غوړه يې کړئ، د يوې کاچوغي په اندازه د کړايي په منځ کې د گردۍ کلچې په اندازه واچوئ. کله چې لاندي خوا عسلي سوه او منځ يې پوخ سو، د کړايي څخه يې ليري کړئ. بله ور واچوئ په دې ډول ټولي پخې کړئ. بيا د هري ټيکۍ پر شاوخوا باندې لږ عسل وموړئ، په منځ کې يوه کاچوغيه جوز واچوئ، يوه خوا پر بله خوا راواړوئ. ټولي په دې ډول سره جوړي کړئ. که مو خوښه وي لږ عسل يې پر سر ور واچوئ، میده سوې کوپړه يا کنجدي پر واچوئ، قطاب تيار دی.
پاڅوډه: که عسل نه وي، لږ بوره په اوبو کې وايشوئ، چې ښه گاټه سي د عسلو په شان به وي.

ککاوې خوږه

لړين موډ:

۱- قهوه^(۷). يوه د خوړو کاچوغيه ۲- میده سوې بوره يو گيلاس ۳- کوچي ۵۰ گرامه ۴- هگۍ درې دانې ۵- ککاو اتيا گرامه ۶- ککاو پوډر دوې د خوړو کاچوغي ۷- وچي

(۷) - قهوه يا کافي يو ښه بوی لرونکی څښاک (مشروب) دی چې رنگ يې زرغون يا تېزنسوري دی او د قهوې د ونې له دانو څخه جوړېږي، دغه ماده کافيین لري، څښل يې اعصاب پاروي، زړه قوي کوي، د مخدره توکو اغېزه او مسموميت لېږي کوي او شنه قهوه يې د اسهال، تبې او شنې ټوخلې ضد دی. ډېر استعمال يې نه دی ښه.

شيدې يو گيلاس.

د پخيدو تر تيب:

په مکسر کي دهگۍ سپين واچوئ، سره ويې وهئ چي د صابون د څک په شان سي. بيا میده سوې بوره ورواچوئ، سره گډيې کړئ. بيا وانيلا ور واچوئ او دوې کاچوغي د ککاو پوډر ور واچوئ، د يوې کاچوغي قهوې سره يې گډ کړئ. بيا ککاو او کوچي په يوه کاسه کي واچوئ. په بل دېک کي اوبه واچوئ، چي وايشي. د دغه ککاو کاسه پر کنبېردئ چي ککاو او کوچي حل سي. بيا يو گيلاس وچي شيدې ور واچوئ، سره گډيې کړئ. بيا يې مکسر ته واچوئ چي د نورو موادو سره گډ سي. بيا يې په يخچال کي د څو دقيقو لپاره کنبېردئ، چي کلک سي. بيا هر شکل چي ستاسي خوښ وي، په هغه شکل يې جوړ کړئ.

تر کۍ بغلاوه

لړين موډ:

۱- اوږه ۵۰۰ گرامه ۲- شيدې يو گيلاس ۳- بېکينگ پوډر نيمه د چايو کاچوغيه ۴- دهگۍ ژير دوې دانې ۵- د بادام پوډر، هېل او د بورې پوډر، د بورې شربت د ضرورت په اندازه.

د پخيدو تر تيب:

په شيدو کي دهگۍ ژير او بېکينگ پوډر واچوئ، سره گډيې کړئ. بيا اوږه ور واچوئ، ښه کلک يې واغبرئ. بيا يې په آش گز باندي ښه نازک کړئ. بيا دا اوږه درې خلور ځايه کړئ، لږ د بورې پوډر پر واچوئ، پر سريې د بادامو پوډر واچوئ او رول يې کړئ. د دانې په پتنوس کي يې واوډئ او په دانې کي يې کنبېردئ. کله چي پاخه سول راويې باسئ، شربت پر واچوئ او کڼي يې ږدئ چي شربت جذب کړي.

پودين د منو او جيلي سره

لړين موډ:

۱- شيدې نيم لېتر ۲- د پودين پوډر خلور د خوړو کاچوغي ۳- بوره دوه گيلاسه ۴- ژير جيلي دوه پاکته ۵- منې درې دانې.

د پخيدو تر تيب:

نيم لېتر شيدې په دېک کي واچوئ، يو گيلاس بوره هم ورواچوئ کڼي يې ږدئ چي وايشي. بيا پودين پوډر په لږ و سرو اوبو يا شيدو کي حل کړئ، شيدو ته يې واچوئ، ويې

لږئ. کله چي وايشېدل اور يې ور بند کړئ. په يوه ښايسته دېش کي يې واچوئ. بيا په يوه کړايي کي يو گيلاس بوره، يو گيلاس اوبه واچوئ، پر اور يې کښېږدئ، چي لږ ګاټه شربت ځني جوړ سي. بيا منې دوه، دوه ځايه کړئ، د منځ دانې يې وباسئ، په چاره يې نازک نيم دایر ه يې پرې کړئ، تودو شربتو ته يې واچوئ، چي لږ خواړه او پاسته سي. بيا منې له شربتو څخه راوباسئ، يوه پاڼه پر بل وپېچئ چي د گل شکل ځانته ونيسي. بيا يې د خلال په خاشه باندي ټينګ کړئ او دانې ګلان ځني جوړ کړئ، د څو دقيقو لپاره يې په يخچال کي کښېږدئ. بيا دوه گيلاسه اوبه يوه کوچني دېگ ته واچوئ، دوه پاکټه ژير جيلي په يوه گيلاس اوبو کي حل کړئ، جوشو اوبو ته يې واچوئ، ويې لږئ. کله چي وايشېدل اور يې ور بند کړئ. بيا د منو ګلان پر پوډين باندي واوډئ، جيلي هم پر واچوئ، په يخچال کي يې کښېږدئ.

د مېوو جيلي

لږ پين مو ځه:

- ۱- تازه مېوې چي ميده سوي وي، يوه سوپ خورۍ ۲- جيلي پوډر دوه پاکټه
- ۳- اوبه درې گيلاسه.

د پخېدو طريقې:

تازه مېوې، لکه کبله، انار، انگور، مڼه، مالټه، آلبالو او داسي نور هره مېوه چي مو په کور کي وي، ميده ميده کړئ. په يوه کوچني دېگ کي دوه گيلاسه اوبه واچوئ، چي وايشي. بيا په يوه گيلاس اوبو کي جيلي پوډر حل کړئ، ايشولو اوبو ته يې واچوئ. کله چي وايشېدل اور يې وربند کړئ. بيا يو قالب غوړ کړئ، ميده سوي مېوې ور واچوئ. بيا جيلي ور واچوئ، په ساره ځای کي يې کښېږدئ چي ساره سي. بيا د قالب پر سر يو غوري کښېږدئ جيلي چپه راواړوئ چي د قالب بڼه يې ځانته نيولی وي.

پاڼو څه: تاسي کولای سئ چي د جيلي رنگ د مېوو د رنگ سره سم واچوئ. مثلاً: انارو ته سور رنگ. منې او کپلې ته ژير رنگ غوره کړئ.

جيلي لرونکي فرني د مېوو سره

لږ پين مو ځه:

- ۱- شيدې يو لېټر ۲- کارن فلور شپږ د خوړو کاچوغي ۳- بوره يو نيم گيلاس
- ۴- سره جيلي پوډر يوه قطۍ ۵- کپلې دوې دانې ۶- کيوي دوې دانې ۷- مالټې دوې دانې
- ۸- ميده سوي هېل يوه د چايو کاچوغه.

د پخېدو تر تېپ:

په دېگ کې شيدې واچوئ چې وايشي. بيا کارن فلور په لږ سړو شيدو کې يا اوبو کې حل کړئ. وروسته بيا په شيدو کې د ضرورت په اندازه بوره واچوئ، ويې لږې چې بوره پکښې حل سي. هېل هم ور واچوئ. کله چې شيدې وايشېدلې، کارن فلور ور واچوئ، ويې لږې. کله چې سره ونيول سول، دېگ له اور څخه راکښته کړئ. يوه دانه کېله الغه الغه کړئ، په هر لوبښي کې چې فرني اچوئ، کېلې پکښې واوډئ، فرني پر واچوئ، کښې يې ږدئ چې ساړه سي. بيا په يوه کوچني دېگ کې يو گيلاس اوبه واچوئ چې وايشي. بيا په يوه بل گيلاس کې اوبه واچوئ، جيلي پکښې حل کړئ، ايشولو اوبو ته يې واچوئ، ويې لږې. کله چې وايشدلې له اور څخه يې راکښته کړئ او هغه فرني چې ساړه سوي وي، جيلي پر واچوئ، په يخچال کې يې کښېږدئ چې ساړه سي او جيلي خپل ځان ونيسي. بيا کېلې په اوږدو دوه ځايه کړئ. د جيلي پر سر يې لکه د ونې تنه داسې څنگ پر څنگ يې کښېږدئ او کيوي د مالټې د درې په ډول پرې کړئ، ونې ته پاني ور کړئ او مالټې سپيني کړئ، درې يې د ونې لاندې واوډئ.

د ککو فرني

لږ يې مولا:

- ۱- شيدې يو لېټر ۲- بوره د ضرورت په اندازه ۳- کارن فلور شپږ د خوړو کاچوغي
- ۴- ککاو چاکلېټ پوډر دوې کاچوغي ۵- اوبه لږ څه.

د پخېدو تر تېپ:

لومړی شيدې په دېگ کې واچوئ چې وايشي. بيا بوره ور واچوئ. بيا په يوه لوبښي کې لږ اوبه واچوئ او د چاکلېټو پوډر پکښې حل کړئ او شيدو ته يې واچوئ. بيا کارن فلور په لږ اوبو يا سړو شيدو کې حل کړئ، ور وايې چوئ او وې لږې. کله چې وايشېدل، دېگ له اور څخه راکښته کړئ او ستاسي د خوبښي په لوبښي کې يې واچوئ چې ساړه سي.

گلې مېوې د مستو سره

لږ يې مولا:

- ۱- خوږې مستې ۱۲۵ گرامه ۲- کېلې درې دانې ۳- منه يوه دانه ۴- انگور ۱۲۵ گرامه
- ۵- اناناس يو څو ټوټې ۶- ميده سوې بوره يوه د چايو کاچوغي.

د خوړېدو تر تېپ:

په يوه کاسه کې مستې او بوره واچوئ، ښه يې سره ووهئ. منه او کېلې سپيني کړئ،



خلور کنجه يې پرې کړئ، انگور دانه دانه کړئ، په مستو کي يې واچوئ، سره گډي يې کړئ.

مېوه يي مستې

لړين موږ:

- ۱- ميده سوې اناناس يوه چايخوری ۲- ميده سوې پپيتا يوه چايخوری ۳- د مالتې اوبه يوه چايخوری ۴- مستې خلور چايخوری ۵- بوره يوه د خوړو کاچوغه.
- د خوړېدو تر ټيټې:

ټولي مېوې په مکسر کي واچوئ، د مالتو اوبه هم ور واچوئ، سره گډي يې کړئ. بيا کرار کرار مستې ور واچوئ، بوره هم ور واچوئ، سره گډي يې کړئ. بيا يې د خپلي خوښي سره سم گاته يا نري کړئ، په اوږدو گيلاسو کي يې واچوئ.

کېلې د کوپړې د پوډرو سره

لړين موږ:

- ۱- کېلې شپږ دانې ۲- د لېمبو اوبه نيمه چايخوری ۳- ميده سوې بوره نيمه چايخوری ۴- د کوپړې پوډر د ضرورت په اندازه ۵- بادام لس دانې.
- د خوړېدو تر ټيټې:

کېلې سپيني کړئ، هره کېله درې خلور ځايه کړئ. د لېمبو په اوبو کي يې واچوئ. بيا يې په بوره او د کوپړې په پوډرو کي ښه ووهئ، چي کېلې پکښي پټي سي. بادام خلال کړئ، په غوړو کي يې سره کړئ، چي رنگ يې واوړئ، پر کېلو يې واچوئ.



عیني اړیني ټوټکې

د کورنۍ د غړو روغتیا پر ښو او پاکو خوړو، پاک او صاف استوګنځي او پخلنځي باندې ولاړه ده. په عامه توګه د شتمنو خلکو په کورنو کې د پخلنځي لپاره بېل ځای ځانګړی سوی وي. خو بې وزلي خلک له دې ډول سهولت څخه بې برخې وي. له دې امله په کومو کورنو کې چې پخلنځي نه وي او د کور کومه خونه د پخلنځي لپاره استعمالوي، نو ښايي چې دغه خونه په ځانګړې توګه ډېره پاکه وي. هسې خو باید ټول کور پاک وي، خو په کوم ځای کې چې خواړه پخېږي، د هغه ځای د چاپېر او فضا پاکوالی ډېر اړین دی. په پخلنځي کې ډېر وختونه عیني ستونزې رامنځته کېږي چې له هغو څخه د اوبو د وتلو د پیپ بندېدل، د مېرینانو یرغل، د سالن سوزل، د سالن مالګه ډېرېدل او د غوښو، شیدو، مېوو او سبو خرابېدل شامل دي. چې باید د دې ټولو د مخنيوي لپاره اړینه پاملرنه وسي. که څه هم دا چارې ډېرې ستونزمنې ښکاري، خو حل یې ډېر آسانه دي. موږ دلته د دې ستونزو د اوارې لپاره عیني ټوټکې لیکو هېله ده د هغو د په کار اچولو سره دغه ستونزې تر ډېره حل کړای سئ.

د غوښو ټوټکې

۱. غوښي تل پر خام اور باندې پخوئ. په دې ډول هم غوښي ښه پخېږي او هم یې خوند ښه وي.
۲. که غوښي ژر نه پخېدلې، په دېګ کې لږ اومه پپیتا یا اوم انځر یا لږ شینکې واچوئ، غوښي ژر پخېږي.
۳. که غوښي ژر نه پخېدلې، لږ بیکنګ پوډر یا سوډا وړ واچوئ، غوښي ژر پخېږي.
۴. که غواړئ چې غوښي ژر پخې سي، یو څه ګوړه وړ واچوئ.
۵. که غواړئ چې غوښي د کباب لپاره ښه ژر پستې سي، نو د پیازو په اوبو کې یې اخته کړئ.
۶. که غواړئ چې د کباب غوښي اخته کړئ او ژر پستې سي، نو یو کپلو غوښو ته یوه دانه تر ماشین ایستل سوی کیوي یا شینکې وړ واچوئ، غوښي ژر پستېږي. (کیوي یو ډول مېوه ده، څم پوست لري، پر سر پوڅي لري. کله چې یې سپین کړئ، په منځ کې

کوچني کوچنی دانې لري).

۷. که غواړئ چې د کباب غوښي مو ښه خوندوري او پستې وي ، نو غوښي په مستو کي اخته کړئ يا د انځرو غوره ور واچوئ.
۸. که غواړئ چې د يخچال څخه غوښي راوباسئ او پخې يې کړئ، دستي يې دېگ ته مه اچوئ. لومړی يې په اوبو کي کښېږدئ چې يخی يې اوبه سي بيا يې پخې کړئ.
۹. که غوښي بې له يخچاله دغسي د دوو ورځو لپاره ساتئ، نو لومړی يو ټوکر په سر که باندي لوند کړئ او بيا غوښي پکښي وپېچئ. يا پر غوښو باندي مالگه واچوئ، په خپلو اوبو کي يې پخې کړئ. بيا هغه دېگ په يوه يخ ځای کي کښېږدئ.
۱۰. که د غوښو لږ سوړ بوی تلی، نو په اوبو کي لږ سر که واچوئ، غوښي پکښي خيشتي کړئ. بيا يې اوبه ځني توی کړئ. بيا غوښي پخې کړئ.
۱۱. که غوښي وسوځلي، لومړی يو ټوکر په تودو اوبو لوند کړئ، ويې نښتېږئ. بيا غوښي پکښي وپېچئ. يو ساعت يې په ټوکر کي کښېږدئ. بيا يې سوي ځايونه په چاره ځني ليري کړئ.
۱۲. که غواړئ چې غوښي په ښه ډول سره ټوټه ټوټه کړئ، نو لومړی يې په يخچال کي کښېږدئ چې لږ يخی سي، بيا يې ټوټه ټوټه کړئ.
۱۳. هر کله چې تاسي غوښي د کباب لپاره ايشوئ، پاته يخني يې په يخچال کي کښېږدئ چې غوړي يې کلک سي. بيا يې غوړي ځني ټول کړئ، او يخني يې په نورو خوړو کي استعمال کړئ.
۱۴. که د کباب لپاره غوښي اخته کوئ، نو ماښام پر غوښو لږ سر که او زيتون واچوئ او اخته يې کړئ. غوښي ښه پستېږي.
۱۵. که د تودوښي په موسم کي غوښي تازه ساتل غواړئ، نو په يوه غاب کي نيمه چايخوری سر که واچوئ، غوښي پکښي کښېږدئ، غوښي ژر نه خرابېږي.
۱۶. که غواړئ چې غوښي وچي کړئ، او د ډېر عمر لپاره يې وساتئ، نو مالگه، مرچک او کورکومن سره گډ کړئ او پر غوښو يې واچوئ. په لرگيو يې وپيښئ، لمر ته يې وځړوئ چې وچي سي. يا غوښي نازکي ټوټې کړئ، مالگه پر واچوئ وچي يې کړئ.
۱۷. د کباب د غوښو د پستېدو لپاره په نيمه چايخوری سر که کي يوه د چايو کاچوغه سوډا واچوئ، غوښي پکښي اخته کړئ.
۱۸. که کباب په دېگ يا دښ کي پخوئ، کله چې پوخ سو، نو يوه ټوټه سکور ورسره

کښېږدئ، کباب ښه بوی ورکوي.

۱۹. که په حلیم کې یوه دانه انځر واچوئ، غوښي او غنم دواړه ښه خوړینوي. دا د حبوباتو لپاره هم استعمالولای سئ.

۲۰. که غوښي تازه او کلکې وې، د غوښو په ټوټو باندي لږ لږ سوډا واچوئ، غوښي پستېږي.

۲۱. که غوښي د کباب لپاره په چکش وهئ چې هواري سي لږ اوږه پر وپاشئ چې د غوښو اوبه راونه وځي.

۲۲. که غواړئ چې د تورو غوښو څخه کباب یا سټیک پوخ کړئ، مالګه د پخېدو وروسته ور واچوئ. خو سپینو غوښو لکه چرګ او کبان (ماهیان) دې ته باید تر پخېدو دمخه مالګه ور واچوئ. ځکه چې دا وروسته مالګه نه جذبوي.

د وریجو ټوټکي

۱. که وریجي د شپږیو او چینجیانو څخه ساتئ، نو میډه سوې مالګه ور واچوئ.
۲. که وریجو ته د صافېدو دمخه یوه کاچوغه سر که یالېمبو واچوئ، وریجي نه سره ښلي.
۳. که صافي کړي وریجي پاته سي، د غوړو شکنه ور کړئ، کښې یې ږدئ دا بله ورځ لږ اوبه ور واچوئ، دم یې کړئ.
۴. که په صافو کړو وریجو کې یوه کاچوغه غوړي واچوئ، نه سره ښلي.
۵. که د څو عمر لپاره وریجي ساتئ، نو مالګه او کور کومن سر ګډ کړئ، وریجو ته یې واچوئ، وریجي نه خرابېږي.
۶. که وریجو ته د ایشولو په وخت کې یوه کاچوغه د لېمبو اوبه واچوئ، هم وریجي خوشبویه کیږي او هم یې رنگ صافېږي.
۷. که دمپخته وریجو ته یو چکن کیوبز ور واچوئ، وریجي خوندوري کیږي.
۸. که په ایشولو وریجو کې مالګه ډېره سوې وي، نو کله چې مو وریجي صافي کړې، په سړو اوبو یې پرېولئ، مالګه یې له منځه ځي، بیا یې دم کړئ.

د سبز یو ټوټکي

۱. د اوږي د سپینولو لپاره اوږه په اوبو کې د یوه ساعت لپاره خيسته کړئ. اوږه په آساني سره سپینېږي.

۲. د روميانو د پوستکي د ليري کولو لپاره رومي په سيخ وپيښ، پر گاز باندې يې ونيسي، د رومي پوستکي چوي، په آساني سره ليري کيږي. يا يې په جوشو اوبو کې د څو دقيقو لپاره واچوئ، پوست يې په آساني سره ليري کيږي.
۳. که تاسي غواړئ چې پياز اومه وخورئ، نو پياز ټوټه ټوټه کړئ، مالګه، سرکه يا لمبو يا د نارنج اوبه پر واچوئ، بيا يې پرېږولئ. د پيازو بوی له منځه ځي.
۴. که د اوږي تر خوړولو وروسته لمبو وزېښت يا گشنيز وژوياست، د خولې بوی تر يوې اندازې ورکيږي.
۵. که د پيازو د میده کولو پر مهال مو سترګي اوبښکي کوي، نو پياز په اوبو کې ونيسي، میده يې کړئ، سترګي اوبښکي نه کوي.
۶. که د مولى د خوړلو وروسته لږ ګوړه وخورئ، د مولى بوی له منځه وړي او د ټېغو مخنوی کوي.
۷. له لاسو څخه د پيازو د بوی د ليري کولو لپاره د پيازو میده کولو وروسته دستي وچه مالګه په لاسو ووهئ، بيا يې په اخبار وچ کړئ. د لاسو بوی له منځه ځي.
۸. د دې لپاره چې پټاې مو په غورمه کې خوړيني نه سي، نو لومړی پټاې سپيني کړئ، مالګه پر واچوئ، يو څو دقيقې وروسته يې پرېږولئ، سالن ته يې واچوئ. پټاې پخيري خو خوړينيږي نه.
۹. که غواړئ چې ترکاري مو د څو ورځو لپاره تازه پاته سي، نو يې نارونه په اوبو کې دننه کښېږدئ چې پاني يې لوړي وي، تازه ساتل کيږي.
۱۰. که ترکاري د يخچال څخه دباندې ساتئ، نو يې په اخبار کې وپېچي، لږ نم ورکړئ او په ساړه ځای کې يې کښېږدئ. تر څو ورځو پوري نه خرابيږي.
۱۱. که شلغم ترخه وي، د پخېدو پر مهال يې سپين کړئ، مالګه پر واچوئ، يو څو دقيقې وروسته يې ښه پرېږولئ، بيا يې دېگ ته واچوئ. تريخ والی يې له منځه ځي. يا د پخېدو پر مهال لږ بوره ور واچوئ.
۱۲. د کرېلې د تريخوالي د ليري کولو لپاره پر هغو باندې مالګه واچوئ او نيم ساعت وروسته يې په اوبو ښه پرېږولئ. تريخ والی يې تر يوې اندازې پوري له منځه ځي.
۱۳. کرم يا بندګوبی لومړی پرېږولئ، بيا يې میده کړئ. ځکه که يې میده کړئ، بيا يې پرېږولئ د دې ویتامين له منځه ځي.
۱۴. که غواړئ چې شنه روميان مو ژر سره سي، نو يې په اخبار يا نخي ټوکره کې وپېښئ او

- په تاوده ځای کې يې کښېږدئ، ژر سره کيږي.
۱۵. که لمبو وچ سوي وي، د يوه ساعت لپاره يې په لږو تودو اوبه کې واچوئ، بيرته تازه کيږي.
۱۶. په يخو اوبه کې لمبو واچوئ، د څو اوونيو پورې ساتل کيږي. خو په څو ورځو کې يې اوبه وربدلوئ.
۱۷. که غواړئ چې له لمبو څخه ټولي اوبه وباسئ، نو يې د اوبو کولو دمخه يو ساعت په تودو اوبو کې کښېږدئ، بيا يې اوبه وباسئ.
۱۸. که سپين سوي بانجن د مالګې په اوبو کې واچوئ، نه تورېږي.
۱۹. که زردکي د پوستکو سره وایشوئ او بيا يې تودې په سړو اوبو کې واچوئ، پوستکي يې په آساني سره ليري کيږي.
۲۰. که غواړئ چې سپيني سوي پټاټې مو توري نه سي، په اوبو کې يې واچوئ.
۲۱. که غواړئ چې سابه مو وایشوئ، نو لومړی اوبه وایشوئ، بيا سابه ور واچوئ. ځکه که په سړو اوبو کې سبزيجات واچوئ، خوند يې اوږي.
۲۲. که سبزيجات ایشوئ، که لږ د لمبو پوستکي يې په اوبو کې واچوئ، سبزي خپل اصلي رنگ له لاسه نه ورکوي.
۲۳. شومانده (پېزی) ترکاري که په يخو اوبو کې واچوئ، يو څو دقيقې وروسته بيرته تازه کيږي.
۲۴. سبزيجات يا ترکاري که تر ډېرې مودې پورې په اوبو کې کښېږدي، دهغو غذايت له منځه ځي.
۲۵. اوبه او لږ سرکه سره ګډه کړئ، پر ترکاريو باندي يې واچوئ، ترکاري ژر نه خرابيږي.
۲۶. که د پټاټو د ايشولو پر مهال يوه د خوړو کاچوغه سرکه ور واچوئ، پټاټې ښه سپينوي او پستوي.
۲۷. که غواړئ چې د تازه مټرو دانې تر ډېره وخته وساتئ، نو په ښيښي بوتلانو کې يې واچوئ، په ساړه ځای کې يې کښېږدئ يا يې وایشوئ په يخچال کې يې کښېږدئ، ښه ونه وهي.
۲۸. که غواړئ چې د گل ګوبي چينجي ځني وباسئ، نو په سړو اوبو کې لږ مالګه او سرکه واچوئ، د گل ګوبي ټوټې د يو ساعت لپاره پکښي کښېږدئ، چينجي ځني راوځي.

۲۹. که د ښو پټاټو د سرې کېدو لپاره پټاټې میده کړئ، پرې يې ولئ. بيا يې په اخبار باندې واچوئ چې اوبه يې وچي سي، بيا لږ تر میده اوږه پر وپاشئ، په غوړو کي يې سرې کړئ. بيا يې پر اخبار واچوئ، دا پټاټې ډېري خوندوري وي.
۳۰. که د پټاټو چپس په پلاستيکي کڅوڼي کي وساتئ، ژر نه خرابيږي.
۳۱. د پټاټو د سرې کېدو پر مهال لږ مالګه غوړو ته واچوئ، پټاټې ښه راځي.
۳۲. سبزيجات تل پر خام اور باندې پخوئ، په دې ډول يې خوند نه خرابيږي.

د کبانو (ماهيانو) ټوټکي

۱. تازه کبان خو واره په يخو اوبه پرېولئ.
۲. کبان بايد څو ساعته د پيازو په اوبو کي کښېږدئ.
۳. د کبانو د پرېولو پر مهال ستاسي لاسونه د کب بوی ورکوي، نو تاسي د لېمبو اوبه د مالګي سره ګډي کړئ، لاسونه په پرېولئ، بوی يې له منځه ځي.
۴. که د کبانو د سره کېدو پر مهال کبان په کړايي پوري نښتل، د دې د مخنيوي لپاره په کړايي کي ډېر غوړي واچوئ او ښه يې سره کړئ. بيا کبان ور واچوئ، په کړايي پوري نه نښلي.
۵. ځيني کورنۍ د دې لپاره له کبانو څخه ګټه نه اخلي چې د سره کېدو پر وخت يې بوی په ټول کور کي خپريږي. د دې بوی د له منځه وړلو لپاره يو څه د نارنجو، لېمبو يا مالټې پوستکۍ وسوزئ، بوی يې له منځه ځي.
۶. که کبان ايشوئ او غواړئ چې سره توی نه سي، نو په اوبو کي لږ سرکه واچوئ، کبان نه تويږي.
۷. ځيني کبان پر پوست باندې خالونه لري. د دې خالو د ليري کولو لپاره پر کب باندې لږ مالګه وپاشئ. له لاسو څخه نه ښويږي او په آساني سره يې خالونه ليري کيږي.
۸. که د خالو د ليري کولو پر مهال کب نل ته ونيسي په ارامي سره يې خالونه ليري کيږي.
۹. يخی سوی کب هيڅ کله په اوبو کي مه اچوئ. په اوبو کي لږ سرکه يا لېمبو اوبه واچوئ، کبان پکښي کښېږدئ چې يخی يې اوبه سي.
۱۰. که غواړئ چې د کبانو بد بوی له منځه يوسي، نو کوټل سوې اوږه پر وموړئ او د بد بوی لپاره سرکه هم استعمالولای سئ.

۱۱. که کبان د ډېر عمر لپاره ساتئ، نو يې په يخې کې وساتئ.
۱۲. که غواړئ چې د کبانو پوستکي په آساني سره ځني ليري کړئ، نو يو څه سرکه په ووهئ.
۱۳. که له کړايي څخه د کب بوی ورکول غواړئ، نو په کړايي کې لږ اوږه واچوئ، سره يې کړئ. بيا کړايي په اخبار پاکه کړئ، د کبانو بوی له منځه ځي.
۱۴. په کبانو باندې د نخودو اوږه ووهئ او بيا يې پرېږدئ، بوی يې ورکېږي.
۱۵. که کبان د سره کېدو پر مهال په کړايي پورې موبلېدل، نو لومړی څه مالګه په کړايي کې واچوئ چې سره سي. بيا غوړي ور واچوئ کبان پکښې سره کړئ. په کړايي پورې نه نښلي.

د چرګ ټوټکې

۱. د چرګ د رانيولو پر مهال کوچنی چرګ اخلئ. په دې چې دهغه غوښې هم نازکي وي او هم خوندوري وي.
۲. که د چرګ د سره کېدو څخه نیم ساعت دمخه په چرګ مساله او سرکه ووهئ، ښه سور کېږي.
۳. د دې لپاره چې د چرګ غوښې ښه پستې سي، نو چرګ تر حلالېدو وروسته ۲۴ ساعته په يخچال کې کښېږدئ.
۴. که غواړئ چې د چرګ بد بوی له منځه ولاړ سي، نو د پنځلسو دقيقو لپاره يې د سرکې په اوبو کې خيشت کړئ، د چرګ بوی له منځه ځي.
۵. د چرګ د بوی د ليري کولو لپاره په سړو اوبو کې نیمه د چايو کاچوغه سودا واچوئ، غوښې د څو دقيقو لپاره خيشتې کړئ. بيا يې پرېږدئ. بوی يې له منځه ځي.
۶. که غواړئ چې د بازار يخې سوي د چرګ د غوښو بوی له منځه ولاړ سي، نو د لېمبو اوبه، اوږه او ادرک په ووهئ. بيا يې پخې کړئ.
۷. که غواړئ چې د چرګ يا هېلې غوښې خوندوري راسي، نو يوه د چايو کاچوغه دارچيني ور واچوئ.
۸. د چرګ يخې سوي غوښې د مالګې په اوبو کې واچوئ، کله چې يې يخی اوبه سو د چرګ غوښې ښه پاکي او سپينېږي.

د هکیو ټوټې

۱. که هکی د ډېر عمر لپاره ساتئ، نو هکی په مالګه ووهئ، بیا یې په وچ سوړ ځای کې کښېږدئ.
۲. که مو هکی پرېولې، په یو دوو ورځو کې یې پخې کړئ. ځکه چې هغه ساتونکي مواد چې پر هکی نښتي وي، له منځه ځي او هکی ژر خرابېږي.
۳. پر تازه هکی باندي که غوړي یا کوچي وموړئ، ژر نه خرابېږي.
۴. هکی په یوه پلا په سرو غوړو کې مه اچوئ. ځکه د دې په غذائیت کې توپیر راځي.
۵. هغه هکی چې د ایشېدو پر مهال یې پوست چوي، د مالګي په اوبو کې پر خام اور باندي وایشوئ، بیا نه چوي.
۶. د هکی ایشولو پر مهال که په اوبو کې لږ مالګه واچوئ، د هکی پوستکي په آساني سره ځني لیري کیږي.
۷. که غواړئ چې د هکی ژړ د ۲۴ ساعتونو لپاره وساتئ، نو د هکی ژړ په پیاله کې واچوئ، پر سړيې اوبه واچوئ.
۸. که یوازې د هکی سپین سره ووهئ او ځک ځني جوړوئ، د یوې هکی سپین ته یوه د چاپو کاچوغه اوبه او لږ مالګه ور واچوئ، سره ویې ووهئ. ښه ځک کوي. یا بیګینګ پوډر یا سوډا ور واچوئ، هم ښه سره وهل کیږي او ځک کوي.
۹. که غواړئ چې د هکی په سمه او خرابه باندي ځان پوه کړئ، نو په یوه غټ لوبښي کې اوبه واچوئ، هکی پکښي واچوئ، تازه هکی د اوبو تل ته ځي د څو ورځو هکی د اوبو په منځ کې ولاړي وي او خرابي هکی د اوبو پر سر ګرځي.
۱۰. د املېټ پخولو په وخت کې که د ماښام لږ غوښي یا کوفته یا لږ میډه سوي سبزیجات لکه پیاز، رومیان، شنه مرچک، ګشنیز یا داسي نور شيان پاته وي، املېټ ته یې واچوئ املېټ مو خوندور کیږي.
۱۱. که مو ایشولي پستې هکی پکاروي، نو هکی پر خام اور باندي وایشوئ.
۱۲. هکی د ایشولو وروسته دستي په سړو اوبو کې واچوئ، پوستکي یې په آساني سره اوړي.
۱۳. که په اوبو کې هکی پخول غواړئ، نو هکی په پیاله کې ماتي کړئ. بیا په ناسوزه کړايي کې لږ اوبه واچوئ چې وایشېدلې په کاچوغه باندي اوبه لږئ. کله چې اوبه

- پر خرڅ باندې راغلې، نو په آرامي سره هگۍ ور واچوئ او لږ سر که هم ور واچوئ. په دې ډول سره د هگۍ سپين نه سره پاشل کيږي.
۱۴. د هگۍ رنگ د هگۍ پر غذائيت باندې هيڅ اغېزه نه لري، لکه چې ځيني خلک وايي دا ژيري هگۍ دي گراني دي. د دواړو غذائيت يو دی.
۱۵. د هگۍ پخولو پر مهال لومړی په کړايي کي لږ مالګه واچوئ، بيا هگۍ ورماتي کړئ. په دې ډول سره هگۍ په کړايي پوري نه نښلي.
۱۶. که د هگۍ پخولو پر مهال د هگيو غوړي ډېر سره سوي وي، هم هگۍ نښلي.
۱۷. د امليت پخولو پر مهال د يوې هگۍ لپاره يوه د خوړو کاچوغه شيدې اړيني دي چې په دې ډول سره امليت بڼه پوست راځي.
۱۸. که غواړئ چې د هگۍ سپين د يوې ورځې لپاره وساتئ، نو د هگۍ سپين په يوه پياله کي واچوئ، په يخدان کي يې کنسېرډئ. هر کله چې مو په کار سول د يخي څخه يې راوباسئ، کنسې يې ږدئ چې يخي يې اوبه سي. بيا يې استعمال کړئ.
۱۹. د کريمو د جوړولو پر مهال د هگيو په سپين کي لږ مالګه واچوئ، د پنځو دقيقو لپاره يې په يخچال کي کنسېرډئ. بيا يې په مکسر باندې ووهئ، کريم ژر کلکيږي.

د ډوډۍ ټوټکې

۱. د دې لپاره چې ډوډۍ مو د پُسکې څخه ژغورلې وي، هغه پلاستيکي ديش چې تاسي ډوډۍ پکښې ساتئ، په اوونۍ کي يو يا دوه ځله خامخا مينځي او بيا ډوډۍ پکښې ايرډئ.
۲. ډوډۍ يا ډبل روټي په پلاستيک کي وپېچئ، په يخچال کي يې کنسېرډئ. تر څو ورځو پوري نه خرابيږي.
۳. که سره ډوډۍ لږ وچه سوې وي، نو په دابن کي يې توده کړئ، بيرته پستېږي.
۴. که ډوډۍ وچه سي سبوس ته يې مه اچوئ، بلکي میده يې کړئ، د کباب لپاره يې استعمال کړئ.

د پوڅي او مستو ټوټکې

۱. د پوڅي د بڼه پرې کولو لپاره چاره توده کړئ او بيا پوڅه په پرې کړئ.
۲. خيدک سوي شيدې د تويولو پر ځای وايشوئ، د ټوکره په کڅوڼه کي يې واچوئ چې اوبه يې وننيرئ پوڅه ځني جوړه کړئ.
۳. په خيدک سوو شيدو باندې که اوبه وچي کړئ، کهويه ځني جوړيږي. چې په هر ډول

خوړو کي استعماليري.

۴. د شيدو پخولو پر مهال د شيدو د بگ ته ناشکن غاب واچوئ، شيدې پر سر نه راځي.
۵. په پيروي يا ملايي کي که لږ بوره واچوئ، ژر نه ترش کيږي.
۶. که پيروي لږ ترش سوی وي، لږ د خوړو سوډا ور واچوئ، په ساړه ځای کي يې کنبږدئ نه خرابيږي.
۷. کله چي له ملايي څخه گاته کریم جوړوئ، نو درې يا څلور څاڅکي د لېمبو اوبه ور واچوئ.
۸. که غواړئ چي ښه گاته کلک کریم جوړ کړئ، نو لومړی ملايي په يخچال کي ښه يخ کړئ، بيا يې کرار کرار سره ووهئ او بيا چي مو هر څونه په وسه وي، هغونه يې سره ووهئ خو لوبنی يې بايد ښه يخ وي.
۹. که غواړئ چي له شيدو څخه ښه پيروي ټول کړئ، نو کله چي مو شيدې وایشولې، د يخي په اوبو کي د شيدو د بگ کنبږدئ. کله چي سپرې سوې، د شيدو پيروي پر سر راځي.
۱۰. که کریم نری وي، ۲۵۰ گرامه کریم ته يوه کاچوغه ساده جلاتين ور واچوئ، کریم گاته کيږي.
۱۱. ځيني وختونه کریمو ته لاس رسی نه کيږي، نو په يوه پياله شيدو کي يوه نيمه کاچوغه جلاتين واچوئ، ښه يې ولږئ، په يخچال کي يې کنبږدئ چي سپرې سي، کریم تيار دي.
۱۲. ځيني وختونه په گرمو سيمو کي چي يخچال نه وي، مستې دونه تروې کيږي چي د خورک نه وي. نو تاسي په مستو کي اوبه واچوئ، ښه يې سره ولږئ. د ټوکره په کڅوڼه کي يې واچوئ چي اوبه يې ونيري د مستو تريو والی له منځه ځي.
۱۳. که غواړئ چي پوڅه د وچېدو څخه وساتئ، نو يو ټوکر په سرکه باندي لوند کړئ، پوڅه پکښي وپېچئ نه وچيږي.

مختلفي کورنۍ ټولگې

۱. کله کله غوښي غوړي وي او يخني ښوروايې هم غوړه راځي. د دې د غوړو ټولولو لپاره يو څو ټوټې يخی ور واچوئ، ټول غوړي پر يخي باندي راټوليږي، غوړي ځني ټول کړئ. يخني پاک صاف پاته کيږي. بيا يخني د سوپ لپاره استعمال کړئ.
۲. که غواړئ چي يخني مو خړ رنگه رانه سي، نو د ايشېدو پر مهال يوه دانه دهگۍ سپين او دهگۍ میده سوی پوستکی ور واچوئ، څو دقيقې وروسته يې صاف کړئ،

- د يخني رنگ صاف راځي.
۳. د نخودو د پستولو لپاره نخودو ته د خيشتېدو پر مهال لږ سوډا واچوئ. يو دوه ساعته وروسته يې پرېولئ او پاخه يې کړئ، ژر پخيري.
 ۴. کله چي آش يا مکروني ايشوئ، لږ غوړي ور واچوئ. بيا آش نه سره نښلي.
 ۵. که د مسور دال د پخولو پر مهال لږ شيډې ور واچوئ، نو د دې دال ټول مضر اثرات له منځه ځي.
 ۶. که مو خواړه ډېر پاخه کړي وي او په يخچال کي مويخی کړي وي، نو چاره توده کړئ او د اړتيا په اندازه ځني راواخلئ. تاوده يې کړئ، په دې ډول پاته خواړه نه خرابيږي.
 ۷. هر کله سوپ پر خام اور باندي پخوئ، ځکه چي پر خام اور باندي ځک هم نه کوي او سوپ خوندور راځي.
 ۸. کله چي کباب يا کوفته جوړوئ، لاس لنډوئ. په دې ډول کوفته ستاسي په لاسونو پوري نه نښلي او ښه ژر ژر جوړيږي.
 ۹. که غواړئ چي بيسکېټ مو ښه کلک وي، نو له نم څخه يې ليري وساتئ.
 ۱۰. که بيسکېټ تازه ساتئ، نو يې په پلاستيکي کڅوڼه کي واچوئ او په وچ ځای کي يې کښېږدئ.
 ۱۱. د نړيو اوړو د کلکولو لپاره اوړه زواله کړئ، په يخچال کي يې کښېږدئ. اوړه کلکيږي او ښه ډوډۍ ځني پخيري.
 ۱۲. که جوز (چارمغز) د پوستکي سره په يخچال کي د دوو ساعتونو لپاره کښېږدئ، نو کله چي يې مات کړئ، د جوز مغز درست ځني راوځي.
 ۱۳. د بيسکېټ جوړولو پر مهال که يې مواد نري سي، لومړی يې مواد په يخچال کي کښېږدئ، چي لږ کلک سي. بيا بيسکېټ ځني پاخه کړئ.
 ۱۴. د ژمي په موسم کي ځيني خلک په خونه کي په نغري کي اور اچوي. که پر اور باندي لږ د مالټې وچ پوستکي واچوئ، ټوله خونه خوشبويه کوي.
 ۱۵. که د دابن دروازه تر استعمال وروسته خلاصه پرېږدئ، دابن رنگ نه وهي.
 ۱۶. که د بوتل سر نه خلاصيري لږ تودې اوبه پر واچوئ، سر يې خلاصيري.
 ۱۷. که د سپينو زرو لوبني يا زيورات له تورېدو څخه ساتل غواړئ، نو يو څه خورۍ يې په منځ کي کښېږدئ، په دې چي دغه شيان د مرطوبي هواله امله تورېږي.
 ۱۸. د مځکي د فرش د داغ د ليري کولو لپاره د کالو پرېولو سوډا، مالکه او خورۍ

- د صابون په اوبو کي واچوئ، فرش په پرپولئ او په کلک برس باندې يې وموړئ،
فرش پاکيږي.
۱۹. د خيرونو او خړ رنگه وځايي درلودونکو کتابونو د پاکولو لپاره په الکولو کي پنبه ووهئ
او دغه کبابونه په پاک کړئ. کتابونه هم له خرابېدو څخه ژغورل کيږي او خيره يې
هم پاکيږي.
۲۰. که د اوتو لاندنۍ برخه خيره نه سي، نو پنبه لنډه کړئ، په مالګه يې ووهئ اوتو په پاک
کړئ، اوتو بريښي.
۲۱. د اوتو زنگ که د خوړو په سوډا وموړئ، زنگ يې پاکيږي.
۲۲. که پر فرش باندې د غوړو ټپله ولويږي، نو هغه د خاورو د تيلو په مرسته پاک کړئ.
۲۳. که فرش د مالګي په اوبو پرپولئ، وينه نه کوي او نور خسرات هم نه ورته راځي.
۲۴. د وينه وو د ورکولو لپاره د مالتو د پوستکو اوبه استعمال کړئ. دا اوبه د هغو لپاره
زهر دي.
۲۵. هغه ځای چي وينه کړي وي، د خاورو د تيل پر واچوئ، وينه ورکيږي.
۲۶. که په لاس او پښو باندې د لېمبو اوبه واچوئ، غوماشي مونه خوري.
۲۷. که مو عکس يا انځور خيرون سوی وي، نو په نيم ګرمو اوبو او اسفنج باندې يې پرپولئ
او بيا يې په ورېښمين ټوکر باندې پاک کړئ.
۲۸. که ورېښمين ټوکر په اوتو باندې وسوزئ او پر اوتو باندې ونښلي، نو پټاټه پر اوتو
باندې وموړئ اوتو پاکيږي.
۲۹. که اوتو زنگ وهلی وي، نو د وچ صابون ټوټه پر وموړئ اوتو پاکيږي.
۳۰. که لاسونه او پښې د شرشمو په غوړو باندې غوړ کړئ، غوماشي مونه خوري.
۳۱. د غوماشو د منځه وړلو لپاره پر مرداريو باندې ټپل خاک وپاشئ، غوماشي له منځه ځي.
۳۲. د مچانو د شړلو لپاره پر فرش باندې يو څه ډيټول وپاشئ، مچان ځي.
۳۳. د موږکانو د ورکولو لپاره د سر ورېښتان د موږکانو په غاړو کي کښېږدئ، موږکان بيا
نه راوځي.
۳۴. که غواړئ چي کتابونه مو له حشراتو څخه وساتل سي، نو د شينشوبي پاني پکښي
کښېږدئ.
۳۵. که په کتابونو کي د لېمبو پوستکي کښېږدئ، نو حشرات کتابونه نه خوري.
۳۶. د عسلو مچۍ ته که د اور دود ورکړئ، له هغه ځای څخه ځي.

۳۷. د موږ کانو د له منځه وړلو لپاره یو څه کچوله د وازگي سره ګډه کړئ، ګولی ځني جوړي کړئ. موږ کانو ته یې واچوئ، موږ کان وژني.
۳۸. که کله کله په ګلدان کي سرې چای وپاشئ، نو د ګلدان حشرات وژني.
۳۹. که د چایو شمه په ګلدانۍ کي واچوئ، نو ګلان ښه وده کوي.
۴۰. دهکۍ پوستکي میډه کړئ، ګل دانۍ ته یې واچوئ، د زور ورو مبارو کار ورکوي.
۴۱. که د بوټو رنگ وچ سوی وي، پترول ور واچوئ، بیرته تازه کیږي.
۴۲. په نوي بوټو باندي که واسلین وموږئ، پښې مونه دروږي.
۴۳. کله چي کالو ته نیل ورکوئ، د هغه دمخه په اوبو کي لږ مالګه واچوئ، نو د نیل ټپله پر کالو باندي نه پاته کیږي.
۴۴. که غواړئ چي ټوکر ته ښه پوخ رنگ ورکړئ، نو د رنگ سره مالګه او د کالو پر بولو سوډا هم واچوئ او د رنگېدو وروسته ټوکر په سړو اوبو پر پولۍ، پوخ رنگ اخلي.
۴۵. د چاقو د پاکولو لپاره پټاټه پرې کړئ، په چاقو یې وموږئ، چاقو پاکوي.
۴۶. د مرمر د ډبري د پاکولو لپاره په اوبو کي د لېمبو اوبه واچوئ او په پاکه یې کړئ.
۴۷. که د پخلنځي پېپ د غوزگي له امله بند وي، نو نیم اوبه او نیم تېزاب سره ګډ کړئ، ور وایې چوئ. بیا تودې تودې اوبه ور واچوئ، پېپ خلاصیږي.
۴۸. که د پخلنځي په پېپ کي خزندې پیدا سوي وي، د خاورو تیل ور واچوئ خزندې ور کیږي.
۴۹. که په یوه دېگ کي سالن سوځلی وي، په هغه دېگ کي هکۍ وایشوئ، سوځلی دېگ پاکيږي.
۵۰. که په یوه دېگ کي سالن سوځلی وي او نه پاکيږي، په هغه دېگ کي صابون وایشوئ، دېگ پاکيږي.
۵۱. که مو د دېگ مالګه ډېره سوې وي، یوه کوچنۍ ټیکۍ اخښلي اوږه ور واچوئ، هغه مالګه جذبوي بیا یې ځني راوباسئ.
۵۲. که په سالن کي د لرګیو یو پاک سکور کنښېږدئ، هغه هم مالګه جذبوي.
۵۳. که په سالن کي پټاټه واچوئ، هغه هم مالګه کموي.
۵۴. که د المونیم په دېگ کي سالن وسوځي، نو په دېگ کي سرکه واچوئ، په بل دېگ کي ایشولي اوبه واچوئ، دغه د سرکې دېگ پکښي کنښېږدئ، نیم ساعت وروسته سوزلی ځای پاکيږي.

۵۵. که مو په کړايي پوري ډېره غورزگي نښتې وي، نو د مالگي اوبه ور واچوئ، ويې ايشوئ. بيا يې په کاغذ باندې وچ کړئ، کړايي پاکيږي.
۵۶. که په کړايي کي غوړو ډېر جز جز کاوه، لږ په دوو گوتو کي مالگه او اوږه ور واچوئ، جز جز يې له منځه ځي.
۵۷. دېگ يا کړايي دمخه تر دې چي غوړي ور واچوئ، وچه کړئ. که نه غوړي غورځي او جز جز کوي.
۵۸. که مو د غوښو دېگ وسوزي، د دېگ د سر غوښي او مساله ځني راوباسئ او سوزلی دېگ پر ټولئ. بيا لږ شيدې ور واچوئ، هغه سمې پاته غوښي پکښي پخې کړئ، اوبه مه ور اچوئ چي بيا سالن د سوی بوی اخلي.
۵۹. که د يوه شي د سره کېدو پر مهال غوړو اور واخيست، تاسي مالگه يا اوږه ور واچوئ اور يې مړ کيږي.
۶۰. که غواړئ چي د بوتل منځ پر ټولئ، نو د هگۍ پوستکي ور واچوئ، لږ اوبه ورواچوئ او بوتل وښوروئ، د بوتل منځ پاکيږي.
۶۱. که مجبوره سواست چي پر اور باندي پخلي وکړئ، نو د دېگ شاوخوا غوړه کړئ پر اور يې کښېږدئ. د پر ټولو پر مهال په آساني سره پاکيږي.
۶۲. که چايجوشي يا سماوار ډېر کلک منگ نيولی وي، د پټاټو پوستکي پکښي وايشوئ، منگ يې له منځه ځي. يا د خوړو سوډا او اوبه ور واچوئ، د پنځلسو دقيقو لپاره يې وايشوئ، منگ يې له منځه ځي.
۶۳. په ځينو دېگو کي چي اوبه وايشوئ، د دېگ منځ توريږي. د دې لپاره يو څو څاڅکي سر که يا لمبو اوبو ته واچوئ، دېگ نه توريږي.
۶۴. د جوهر و د لکو د ليري کولو لپاره لمبو دوه ځايه کړئ، پر هغه ځای يې وموږئ. بيا يې په صابون او اوبو باندي پر ټولئ.
۶۵. د سپينو کالو څخه د لکو ليري کولو بايد يوه ټوټه لمبو پر لکه سوي ځای باندي کښېږدئ او تود او تود پر کښېږدئ. که په يوه واري باندي پاکي نه سوې، څو ځله يې تکرار کړئ. د لمبو اوبه د سبزيو، مېوو او جوهر و لکې له منځه وړي.
۶۶. که پر دروازو او کلکينانو باندي د گوتو ټپلي نښتي وي، پياز دوه ځايه کړئ، کرار کرار يې پر وموږئ، ټپله يې پاکيږي.
۶۷. که غواړئ چي ځيني لوبښي مو ښه وبرښي، يو څو کاچوغي سر که پکښي واچوئ،

پرې يې ولئ.

۶۸. که اوتو په کالو پوري نښلي، يوه ټوټه صابون په ټوکره کې وپېچئ او په تاوده اوتو يې وموړئ.

۶۹. له خوړو څخه د مېړيانو د ليري کولو لپاره يوه ټوټه سپين کاغذ پر مخکې کښېږئ، مېړيان له خوړو څخه ليري کېږي او پر کاغذ راټولېږي.

۷۰. که دستشويي د غوړزگۍ له امله بنده سوې وي او اوبه نه تېروي، يو گيلاس د مالګې اوبه، يو گيلاس د خوړو سوډا او يوه پياله جوش اوبه ور واچوئ، غوړزگي يې له منځه وړي.

۷۱. که په کور کې له مېړيانو څخه په عذاب ياست، نو د مېړيانو د غار په خوله کې د جوز (چار مغزو) د ونې پانې کښېږدئ.

۷۲. که ناسوزه کړايي ډېره غوړه سوې وي، مالګه پکښې وايشوئ. بيا يې په کاغذ وچه کړئ.

۷۳. په نوې کړايي کې تر استعمال دمخه نيمه پياله سر که وايشوئ، بيا خواړه نه پر نښلي.

۷۴. که په پخلنځي کې يو شى اور واخلي، که شيدې موجودې وي، شيدې پر واچوئ، په شيدو سره اور ژر مړ کېږي.

۷۵. نښښي يا چيني گلدانۍ تل په کاغذ باندې پاکوئ.

۷۶. د سطل څخه د رنگ د ليري کولو لپاره د لمبو اوبه پر وموړئ، څو ساعته وروسته يې پرېولئ، رنگ پاکېږي.

۷۷. له هيندارو څخه د رنگونو د ليري کولو لپاره تېل پر وموړئ، بيا يې په ټوکره پاک کړئ.

۷۸. د سبزيو يا مېوو میده کولو پر مهال که مو پر لاسونو باندې تور داغونه پاته سي، نو لمبو پر وموړئ داغ يې پاکوي.

۷۹. د لوبڼو د ټپلو د ليري کولو لپاره پر لاندې ټوکره باندې مالګه ووهئ، پر لوبڼو يې وموړئ، د لوبڼو ټپله پاکېږي.

۸۰. که د چايو پر گيلاسونو او پيالو باندې ټپله ولويږي، مالګه په وموړئ، ژر يې پاکوي.

۸۱. که غواړئ چې مټر تر ايشولو وروسته خپل اصلي رنگ له لاسه ورنه کړي، د ايشولو پر مهال يوه کاچوغه بوره ور واچوئ.

۸۲. که غواړئ چې سبزي پالک د پخېدو پر مهال زرغون رنگ له لاسه ورنه کړي، نو پر تېز اور باندې يې پاخه کړئ. يا لږ د خوړو سوډا ور واچوئ سر يې مه ورپټوئ.

۸۳. د لاسو څخه د پيازو يا ماهيانو د بوی د ليري کولو لپاره پټاټه و تراشئ، په لاسو پوري يې وموړئ. د لاسو بوی مو ور کېږي.

د يخچال ټوټې

۱. د فریزر د پرېولو لپاره د خوړو د سوډا څخه کار اخلي. یوه کاچوڼه سوډا په یو لېټر اوبو کې حل کړئ او فریزر په پرېولۍ. فریزر باید په کال کې څو ځله پاک سي. فریزر هیڅ وخت په صابون یا پوډرو مه پرېولۍ.
۲. د يخچال د بد بوی د لیري کولو لپاره په بازار کې ځانگړي بوی لیري کوونکي مواد سته وایې خلی. که هغه نه وي، لږ پنبه په وانیلا باندي ولړئ، په يخچال کې یې کښېږدئ، د يخچال بوی له منځه وړي.
۳. په يخچال کې روميان د پلاستيکي کڅوڼي پر ځای په کاغذ کې وپېچئ، هغه تازه ساتل کیږي او نه خوړننږي.
۴. د يخچال د بوی د لیري کولو لپاره لږ سوډا په لوبڼي کې واچوئ، په يخچال کې یې کښېږدئ.
۵. که يخچال بوی ورکوي، یوه ټوټه سکاره په يخچال کې کښېږدئ، بوی لیري کوي.
۶. که د یخي په ځای کې لږ مالگه واچوئ، د یخي قالب نه نښلي او په آساني سره راوځي.
۷. په يخچال کې هیڅ کله تاوده خواړه مه ایږدي، ځکه د حرارت د درجې په تغیرېدو سره پراته خواړه هم خرابیږي.
۸. د يخچال دروازه هیڅکله په اوبو مه مینځي، بلکې په لاندې ټوکره یې پاکوئ.
۹. که د یخي ځای ډېر یخی نیولی وي، په لاندي خانه کې د تودو اوبو ډېگ کښېږدئ. دروازه یې بنده کړئ، یخی یې په څو دقیقو کې اوبه کیږي.
۱۰. که کېلې په يخچال کې ایږدئ، نو په پلاستيکي کڅوڼه کې یې وپېچئ، کښې یې ږدئ که نه پوستکي یې تور یږي. خو خوند یې نه خرابیږي.
۱۱. که په يخچال کې ځای لږ وي او غوښي ډېرې وي، نو تاسي غوښي په قالب کې په ترتیب سره کښېږدئ او د یخي په ځای کې یې ځای کړئ چې غوښي یخی سي. په دې ډول په لږ ځای کې ډېرې غوښي ځایيږي.



د دې کتاب د عینو توکو د پېژندنې په اړه څرگندونې

آم چور: د اومو، وچو امو سفوف.

ادرک: یو ډول خوشبویه رېښه ده چې وچه سي سونتېه ورته وايي، کوم چې موږ يې شونډ بولو. ادرک د ترکاریو په دکانونو کې خرڅیږي.

املي: یوې ونې او د هغې مېوې ته وايي چې د الوبخارا غوندي ترشه ده. نباتاتي نوم يې "فېلنټس امبلیکا" (PHYLANTHUS EMBLICA) دی. موږ په پښتو تمل ورته وایو. په عربي يې تمر هندي بولي. سربېره پر دې چې د املي شربت طبي ګټې لري، د املي چټني هم ډېر ښه خوند کوي.

اناناس: یو ډول خوږه، ترشه او خوشبویه مېوه ده. تر خټکي کوچنۍ ده او د پاسه اغزي لري. رېښه او اصل يې د برازیل له جنوب او پاراګوای څخه دی او په هند وپاک کې ډېره پیدا کیږي. په انګرېزي Pineapple ورته وايي او علمي نوم يې *Ananas comosus* دی.

باربیګيو ساس: (Barbecu Sauce) : دا د ساسونو یا چکنیو له ډلې څخه یو ډول ساس دی چې اوس د ښار په سوپرمارکېټونو (لویو دکانونو) یا هغو دکانونو کې د کټوي دارو او داسې نور خرڅوي پیدا کیږي.

بروکلي: (Broccoli): یو ډول زرغون ګوبې دی چې د بازار په ترکاری پلورنځیو کې پلورل کیږي.

بیګینګ پوډر: (Baking Powder): بیګینګ پوډر د بازار د کلچه فروشانو او عطارانو له دکانونو او سوپرمارکېټونو څخه په ځانګړو قوطیو کې او تولکي تر لاسه کېدلای سي. دغه پوډر چې د کیکو یا داسې نورو په اوږو ګډ سي او تودوبښه ور ورسېږي سمدستي اوږه خمیرېږي او هغه هم پستوي او هم يې پر سوي. دغو پوډودو ته کېدای سي کېمایوي خمیره هم ووايو. دا ځکه چې په اوږو کې کاربونیک ګاز تولیدیږي او کاربونیک ګاز په تودوبښه کې خپل ځان خوشي کوي.

پيپر يکا (Paprika) : د سرو خوږو مرچکو يو ډول پوډر دي .

جلاټين (Gelatin) : جلاټين يا سريښم يا د کبانو سريښ . يوه سريښناکه ماده ده چې د څارويو ، لکه غويو او کبانو له هډوکو ، پوستونو ، سوو او نورو له ايشوولو او ځينو نورو موادو په ورگډولو څخه يې په لاس راوړي . له نباتاتو څخه هم په لاس راځي . تر وچېدو وروسته يې رنگ ژړ غوندي سي . ورغ ورغ د پاڼو غوندي هم وي او پوډر يې هم وي . کله چې يې په اوبو کې وايشوي حل کيږي . د غذا په توگه او همدا رنگه د عکاسۍ په فلم او نورو کې استعماليږي . خو پام مو وي چې دغه ماده زياتره د سر کوزو له غړو څخه په لاس راوړي . تاسي دغه توکی هله رانسئ چې د کوم اسلامي هيواد جوړ وي .

د لېزانيا اوږه : په بازار کې د آش او مکروني په ډول خرڅيږي .

زرشک : کوچنۍ دانې دي چې سور رنگ لري ، خوند يې ترش دی او د ښار د مسله جاتو په دکانونو کې خرڅيږي .

سويا ساس : د ښار په سوپر مارکېټونو کې خرڅيږي .

سياه دانه : خپل په خپله شنه کېدونکي وابښه دي چې نرۍ پاڼې لري او ژړ يا بنفشه يې گلان کوي . تر څلوېښتو سانتيو جگيږي . دانې يې کوچنۍ ، توري او خوشبويه دي . تريخ خوند لري . په اچارو او خوږو کې ډېري استعماليږي . په پښتو وانجه ، په عربي حبه السوداء او شونيز ، په اردو کلونجې او په انگرېزي Nigella seeds ورته وايي . د دې دانو د زياتو طبي گټو په هکله د صحيح البخاري په کتاب الطب کې د رسول صلی الله عليه وسلم احاديث راغلي دي .

کارن فلور (Cornflour) : د جوارو نشايسته ده ، چې په فرنيو ، سوپو او نورو کې استعماليږي . د بازار په عطاريو او نورو پلورنځيو کې په کاغذي قوطيو کې خرڅيږي .

کټاکټ مساله : د بازار په ټولو سوپر مارکېټونو کې خرڅيږي .

گرفس : د گشنيز په ډول تر کاري ده چې په پخلي کې استعماليږي ، د بوټي جگوالی يې تر يوه متره رسيږي او علمي نوم يې *Apium graveolens* دی . د بازار په سوپر مارکېټونو کې د نورو تر کاريو سره خرڅيږي .

کسټرډ پوډر (Custard Powder) : د شيدو ، هگيو او بورې د فرنيو پوډر . د انگرېزي فرنيو پوډر . په کلچه فروشي او سوپر مارکېټونو کې خرڅيږي .

ککاو پوډر : کاکاويا کاکاؤ د تودو سيمو يوه ونه ده چې تر ۶ مترو پورې جگيږي . پاڼې يې بيضوي او غټې دي . د لرگي رنگ يې سور دی . د دې ونې دانې چې په پخېدو سره يې رنگ

ژېړ يا سور کېږي په ځانگړي ترتيب سره وچوي او کله چې وچې شوې، رنگ يې قهوه يې کېږي. د ککاو دانې میدوي، د قهوي په څېر بوی کوي او بیا يې د شیدو يا ایشیدلو اوبو سره گډوي او چښي يې. د کاکاو له دانو څخه پوډر (Cacao Powder) هم جوړوي، چې د درملو او غذا په توگه يې استعمالوي او د چاکلېټو په جوړولو کې هم ډېر کار ځني اخلي.

کيوبز: يو ډول څلور کنجه ټيکۍ دي. چکن کيوبز يا عصاړه مرغ او داسي نور کيوبزونه د بازار په سوپرمارکېټونو کې خرڅېږي.

مايونيز ساس (Mayonnaise Sauce): يو ډول چکيده يا چکيدې غوندي کریم دي چې په سلاتو، برگر، سانډويچ او نورو ډول ډول خوړو کې استعمالېږي. دا ساس د بازار په سوپرمارکېټونو کې خرڅېږي او تاسي يې خپله هم جوړولای سئ. که يې په خپله جوړوئ د ليکوالي د "سل ډوله سلاتې" کتاب د ۶۴ مخ د ډول ډول ساسونه ترسرليک لاندې خرگندوني وگورئ.

مسترډ (mustard) ساس: د اورۍ يا خردل د دانو يو ډول ساس دی. د خردل يا اورۍ دانې ډېرې کوچنۍ او قهوه يي دي، خوند يې تند دی او تر ټکولو وروسته يې په اوبو يا سرکه کې اچوي او د خوړو سره يې د اشتها د تحریک لپاره خوري. دا ساس هم د ښار په سوپرمارکېټونو (لویو دکانونو) کې خرڅېږي.

پای



«الْحَمْدُ لِلَّهِ كَثِيرًا طَيِّبًا مُبَارَكًا فِيهِ، غَيْرُ مَكْفِيٍّ وَلَا مُسْتَغْنَى عَنْهُ رَبَّنَا»
«وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَاتُ»



د ژباړني نور کتابونه

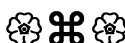
۱. پخلی (آشپزي) تر اوسه پنځه ځلي (۱۴۰۰۰) ټوکه چاپ سوی دی.
۲. زموږ خواړه او درملیز توکي.
۳. خواړه خواړه.
۴. د شربت جوړولو لارښود.
۵. سل ډوله سلاتې.
۶. د خوندورو خوړو پخلی.
۷. د خوړو تاریخ (ژباړه ده) تر اوسه نه ده چاپ سوي.



لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَتَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ

الْعَالَمِينَ



Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library